تصویر ابو عبد الرحمن الکردي



والدین و بدرفتاری کودکان

راه‌حل‌هایی برای والدین

دکتر جفری کِلی

ترجمهٔ مینا ملکی معیری

والدین و بدرفتاری فرزندان

(راه‌حل‌ها)

جفری کلِی

ترجمه‌ی

مینا ملکی معیّری

نشراختران

والدین و بدرفتاری فرزندان

Kelly, Jeffrey
کِلی، جفری.
والدین و بدرفتاری کودکان (راه حل‌ها) / نویسنده جفری کِلی؛ ترجمه‌ی مینا ملکی مغیری، تهران: اختران، ۱۳۸۸.
ISBN: 978-964-7514-33-0
۲۴۰ ص.
فهرستنویسی بر اساس اطلاعات فیپا.
۱. رفتار درمانی. ۲. رفتار درمانی کودکان. ۳. کودکان ناسازگار. ۴. کودکان — سرپرستی. الف. ملکی مغیری، مینا، مترجم. ب. عنوان.
۶۱۸ / ۹۲۸۲۱۴۲
RJ ۵۰۵ / ۸ک ۷ ر
۸۲ - ۴۷۴۹۲ م
کتابخانه ملی ایران
این کتاب ترجمه‌ای است از
Solving Your Child' s Behavior Problems. An Everyday Guide for Parents
by Jeffrey A Kelly, Littpe Brown Bco, 1983



نشراختران

والدین و بدرفتاری کودکان (راه حل‌ها)

نویسنده: جفری کِلی

ترجمه‌ی مینا ملکی مغیری

ویراسته‌ی بهرام معلمی، ارسلان کلباسی

طراح جلد: ابراهیم حقیقی
چاپ اول: تابستان ۱۳۸۲
چاپ چهارم: بهار ۱۳۸۸
شماره نشر ۳۴
شمارگان: ۲۰۰۰ نسخه
چاپ منصور ـ صحافی ریحان
تلفکس انتشارات: ۶۶۴۱۰۴۲۵ - تلفن فروشگاه: ۶۶۴۱۱۴۲۹ - ۶۶۹۵۳۰۷۱
www.akhtaranbook.com Email: info@akhtaranbook.com
ISBN 978-964-7514-33-0 شابک: ۰-۳۳-۷۵۱۴-۹۶۴-۹۷۸

بها: ۲۸۰۰ تومان

فهرست

فصل ۷

فصل ۸

فصل ۹

فصل ۱۰

پیش‌گفتار

«پسر چهارساله‌ام از تاریکی می‌ترسد و نمی‌خواهد تنها بخوابد. در این مورد چه کار کنم؟»

«چاک پنج سالش است ولی هنوز شب‌ادراری دارد. این موضوع او و، اگر راستش را بخواهید، ما را ناراحت می‌کند. پزشک متخصص کودکان می‌گوید مشکل جسمانی ندارد، ولی دقیقاً نمی‌دانیم چه‌طور در حلِ این مشکل کمکش کنیم؟»

«من از این که به گناه بدرفتاری، فرزندم را تنبیه بدنی کنم متنفرم. آیا راه‌های دیگری برای تنبیه کردن او وجود دارد؟»

«بهترین راهِ کنترل کج‌خلقی‌های کودک چیست؟»

«می‌خواهم دخترم طوری بزرگ شود که بتواند مستقل فکر کند و تصمیم بگیرد؛ آیا راهی برای کمک به کودک پنج‌ساله برای شروع این کار وجود دارد؟»

«سوزان خیلی خجالتی است. می‌دانم کمی خجالتی بودن اشکالی ندارد، اما این که او در دوست‌یابی با دیگران هم دچار مشکل است، نگرانم می‌کند. آیا می‌توانم به او کمک کنم تا رفتاری اجتماعی‌تر پیدا کند؟»

«مارک و جیمز با این که برادرند، همیشه دعوا می‌کنند. دلم می‌خواهد یاد بگیرند که اختلاف‌های‌شان را بدون کتک‌کاری حل وفصل کنند، اما نتوانسته‌ام این کار را یادشان بدهم.»

«می‌خواهم برگردم سرِکار و در مدتی که سرکارم هستم، تینای سه‌ساله باید به مهدکودک برود. جایی که زندگی می‌کنم آمادگی و مهدکودک زیاد است، اما می‌خواهم از همه بهتر را انتخاب کنم. برای این کار باید چه چیزی را در نظر داشته باشم؟»

پرورش کودکان نوعی مبارزه، و در عین حال یکی از مهم‌ترین، وقت‌گیرترین، و طاقت‌فرساترین وظایفی است که انسان‌ها تاکنون با آن روبه‌رو شده‌اند، امّا به‌طور بالقوّه یکی از خشنودکننده‌ترین کارها نیز هست.

ما برای پیش بردن بیشتر امور مهمِ زندگی‌مان به تمهیدات طولانی‌مدّت و گسترده‌ای نیاز داریم. برای این که شهروند خوبی باشیم، دبیرستان‌ها و دانشکده‌ها دوره‌های تعلیمات اجتماعی، تاریخ و امور جاری را تدارک می‌بینند. برای این که آماده‌ی کار شویم، دوره‌های مقدماتی را در مدرسه می‌گذرانیم که بعداً با آموزش‌های تخصصی در هر شغلی که می‌خواهیم پیشه کنیم، دنبال خواهد شد. حتّی از طریق مدرسه و دیگر تجربیات سازمان یافته فرامی‌گیریم که چگونه سلامت خود را حفظ کنیم، چگونه مصرف کننده‌ی عاقلی باشیم، و چگونه حساب دارایی شخصی خود را دقیق نگه داریم.

با این همه، معمولاً مردم در مورد وظیفه‌ی بسیار مهم‌تری چون پرورش کودکان، تجربه یا آمادگیِ ناچیزی دارند که راهنمای خود قرار دهند. برای فراگیری نحوه‌ی پرورش کودکان‌مان، غالباً ناچاریم به سه تدبیر اساسی ولی ناقص متوسل شویم. نخستین و مهم‌ترین تدبیر، همانا تجربه‌ی پرورش خودمان است. مردم مایل‌اند کودکان‌شان را همان‌طور تربیت کنند که خودشان تربیت شده‌اند. ما به‌طور ارادی یا غیرارادی ارزش‌ها، روش انضباطی و توانایی‌ها و محدودیت‌هایی را تقلید می‌کنیم که والدین‌مان نشان داده‌اند.

دوم، والدین بر مبنای تشخیص خودشان تصمیم می‌گیرند. مثلاً وقتی کودک بدرفتاری می‌کند، والدین اغلب بر تشخیصی تکیه می‌کنند که به آنها

می‌گوید بدرفتاری را نادیده بگیرند؛ گفتگویی صمیمانه با کودک برقرار کنند؛ به سرزنش آنها بپردازند؛ به تنبیه* بدنی مبادرت ورزند و یا شکل‌های دیگر تأدیب را به کار گیرند.

سوم، ما پدر و مادری کردن را صرفاً با آزمون و خطا یاد می‌گیریم. مخصوصاً در موردِ بچه‌ی اول؛ وقتی والدین با وضعیتی مواجه می‌شوند که نمی‌دانند چگونه از عهده‌ی آن برآیند، اغلب در مورد این که چه باید بکنند صرفاً به گمانه‌زنی می‌پردازند و امیدوارند که حدس‌شان درست از کار درآید. ولی در موردِ بچه‌های بعدی، چون پدر و مادر از تجربه‌ی پرورش کودک اول برخوردارند، معمولاً این کار با حدس و گمان کمتر (و نگرانیِ خیلی کمتر) والدین انجام می‌شود.

در وضعیت‌های بسیاری، این سه روش ــ انجام آن‌چه والدین‌مان می‌کردند، استفاده از بهترین تشخیص‌های خودمان و حتی آزمون و خطا برای راهنمایی والدین در پرورش فرزندان‌شان کافی است. هرچه باشد، این‌ها روش‌هایی‌اند که اکثریت ما با آن بزرگ شده‌ایم. ولی این شیوه‌های معمول در همه‌ی مواقع نتیجه‌بخش نیستند. هر کودکی دارای فردیتی بی‌همتاست و همان‌طور که توانایی‌ها و قابلیت‌های مخصوص به خود را دارد، مشکلاتِ رفتاری متفاوتی هم دارد. مثال‌ها و پرسش‌های آغازِ این بخش فقط پاره‌یی از مشکلاتی را منعکس می‌کنند که والدین کودکانِ سه تا شش ساله معمولاً با آن روبه‌رو می‌شوند. این‌ها سوآل‌هایی هم هستند که والدین از روان‌شناسانِ کودک، از جمله متخصّصانِ درمانگاه خودمان، می‌پرسند. امروزه در نتیجه‌ی درکِ بهتر روان‌شناسان از کودکان و رفتارشان، این امکان وجود دارد که توصیه‌های

---

* در سراسرِ این کتاب، تنبیه بدنی را در برابر Spanking به کار برده‌ام. اگر بخواهیم Spanking را عیناً برگردانیم باید به لُنبر زدن یا درکونی زدن برای آن بگذاریم، که این روشِ تنبیه بدنی در فرهنگ ما متداول نیست. شاید بتوان آن را معادلِ روی دست زدن قرار داد...

عملی و ویژه‌ای به والدین ارائه شود تا بتوانند بسیاری از مشکلاتِ رفتاری روزمره‌ی کودکان خردسال را حل کنند:

«آسان‌گیر و صبور باشید!»

«سخت‌گیر و قاطع باشید!»

«رابطه‌ای صریح با فرزندتان برقرار کنید!»

«از تنبیه کردن نترسید!»

والدین در معرض دریافت آرایی متفاوت، و اغلب متناقض قرار دارند، درباره‌ی این که چه نوع پدر و مادری باید باشند. هدف ما این نیست که شما را متقاعد کنیم نوع خاصّی از پدر یا مادر بشوید، بلکه قصدمان ارائه‌ی تدابیر واقع‌بینانه‌ای برای مواجهه با مشکلاتِ رفتاریِ فرزندتان است. رهیافت ما برای حلِّ مشکلاتِ رفتاری بر اصول رفتار درمانی مبتنی است، رهیافتی که تأکید دارد انسان‌ها (از جمله کودکان) فرامی‌گیرند که با توجه به نتیجه‌ی تجارب خود و پی‌آمدهای اعمال‌شان به طریق مشخصی رفتار کنند. والدین در موقعیتی‌اند که می‌توانند به فرزندان‌شان کمک کنند تا الگوهای رفتاری مطلوب، مهارت‌های مهم و جدید زندگی و روش تفکّر مثبت درباره‌ی خود را بیاموزند. این کتاب درباره‌ی چگونگی حلِّ مشکلات و پیش بردن این فرایند رشد، رهنمودهایی را به شما عرضه می‌کند.

رهیافت‌هایی که ارائه می‌کنیم، نشان داده‌اند که نه‌تنها در بسیاری درمانگاه‌های مختلف کودکان (از جمله درمانگاه خودمان)، بلکه در مطالعاتِ تحقیقی مفصل درباره‌ی مشکلاتِ رفتاریِ کودکان نیز مؤثر بوده است. امیدواریم این کتاب برای شما نیز مفید باشد.

۱

چرا کودکان بدرفتاری می‌کنند؟

فرزندتان را دوست دارید و مثل بیشترِ پدر و مادرها دلتان می‌خواهد طوری بار بیاید که خوشبخت و موّفق باشد. نیز، می‌دانید که به استثنای خانواده‌های نمایش‌های تلویزیونی ـ خانواده‌هایی که انگار بین آنها و فرزندان‌شان هیچ مشکلی وجود ندارد و ظاهراً حتی کسی هم در آن‌جا نباید کار کند ـ در دنیای واقعی، پرورش کودک کار بسیار پیچیده‌ای است. فرزندتان بدرفتاری می‌کند و شما دقیقاً نمی‌دانید چگونه با این مشکلات رفتاری که دارد نگرانتان می‌کند (و گاه موجب خشم یا ناامیدی‌تان می‌شود) مواجه شوید.

موضوعِ اصلی این کتاب کمک کردن به حلِّ مشکلات رفتاریِ کودکانِ بین سه تاشش سال است. مطمئناً منظورمان این نیست که والدین کودکان قبل از این گروه سنی هرگز با فرزندان‌شان دچار مشکل نمی‌شوند. نوزادان و کودکان نوپا هم احتمالاً مشکلات واقعی برای پدر و مادرشان پیش می‌آورند. به هرحال، کودکان سنین سه تاشش سال از چند جهت موجودات خاصی‌اند. همین که کودکان به سه سالگی نزدیک می‌شوند، رشدی سریع و استثنایی در مهارت‌ها و توانایی‌های جدید آنها بروز می‌کند: زبان، گفتار، گنجینهٔ لغات، همگی پیچیده‌تر می‌شوند؛ توانایی تفکّر و استدلال شروع به رشد می‌کنند؛ کودکان نسبت به محیط خود فعال‌تر و کنجکاوتر می‌شوند؛ به‌گستردن دامنه‌ی هم‌بازی‌های خود شروع می‌کنند. شخصی که قبلاً به چشم نوزاد یا کودک نوپا به او می‌نگریستیم، حالا به کودکی تبدیل شده که رفتارهایی آشکارا

مخصوص به خود دارد.

همین که کودکان بزرگ می‌شوند، تغییر کرده و رفتارهای تازه‌ای را آغاز می‌کنند؛ متقابلاً والدین نیز باید تدابیر جدیدی به کار ببرند که غالباً به معنای کمک به فرزندان برای یادگیری مهارت‌های جدید است. در مورد کودکان کوچک‌تر از گروه سنی سه تا شش سال، مهارت‌های پیشرفته‌ای که لازم است خوب فراگرفته شوند، شامل تسلط برخود و به تعویق انداختن کسب خواسته‌ها است. در این مرحله، والدین باید به فرزندان‌شان بیشتر کمک کنند تا کاملاً برای استفاده از دستشویی تربیت شوند، یاد بگیرند جای خود را تر نکنند و بتوانند خواسته‌های خود را بدون کج‌خلقی بیان کنند.

هنگامی که کودکان کمی بزرگ‌تر می‌شوند، در بازی‌ها و دادوستدهای اجتماعی با دیگران مستقل‌تر می‌شوند و می‌توانند درباره‌ی اتفاقاتی که برای‌شان می‌افتد، دقیق‌تر بیندیشند. همراه این پیشرفت‌های تازه، وظایف اضافی برای کودک و گاه مشکلاتی نیز به وجود می‌آیند. وقتی کودکی چهارساله در کارهای روزمره‌اش مصمم‌تر و هدف‌مندتر می‌شود، به همین نسبت ممکن است وقتی کارها بر وفق مرادش پیش نمی‌روند، بیشتر عصبانی و دلسرد شود. حل این مشکل نیازمندِ آموزش بیان احساسات به نحو شایسته است تا کودک با خشم، نافرمانی و ویرانگری احساساتش را بروز ندهد. وقتی دختری پنج‌ساله مدّت زیادی را خارج از فضای امن و آسایش خانه می‌گذراند ممکن است با چیزهای نامأنوس و ترسناکی روبه‌رو شود. فراگیریِ غلبه بر ترس‌ها و کسبِ اعتماد به نفس از وظایف مهمِ این مقطع به شمار می‌آیند. تقریباً در همین سن و سال، کودکان قادرند مسئولیت بیشتری را در تصمیم‌گیری‌های روزمره درباره‌ی موضوعاتی که مربوط به آنهاست بر عهده بگیرند. بالاخره، همین که کودکان به شش سالگی نزدیک می‌شوند دوست دارند وقت خیلی بیشتری را با دوستان و هم‌بازی‌های خود بگذرانند و به‌زودی مدرسه را نیز شروع خواهند کرد. در این مقطع، مهارت‌های

اجتماعی جدید و دوست‌یابی اهمیت پیدا می‌کنند.

با این که نقاط عطفِ پیش‌بینی‌پذیری در رشد و پرورشِ بیشتر کودکان پیش می‌آید ـ مثلاً، کودکان در یک سالگی راه رفتن را شروع می‌کنند، معمولاً در دو سالگی آماده‌ی فراگیری استفاده از دستشویی می‌شوند و اکثراً کودکستان رسمی را از پنج سالگی شروع می‌کنند ـ ولی همیشه هم میسر نیست مهارت در وظایف خاص یا مشکلات رفتاری را که ممکن است پیش بیاید، با ترتیب زمانی و به‌طور دقیق مشخّص کنیم. به این دلیل، در این کتاب بر آن نوع مشکلات رفتاری تأکید می‌شود که معمولاً طی این سال‌های اولیه پیش می‌آیند و روش‌هایی که والدین می‌توانند در صورت بروز مشکلات با آنها مواجه شوند. پیوست پایان کتاب برخی مشکلاتِ رفتاری معمولِ دوران کودکی را خلاصه و سنینی را که غالباً این مشکلات در آن رخ می‌دهند، مطرح کرده است.

با توجه به وظایف جدیدی که همه‌ی کودکان در طول دوره‌ی ابتدایی زندگی‌شان بر دوش خواهند گرفت، گاه دشواری‌هایی ـ که ما آنها را «مشکلات رفتاری» می‌نامیم ـ در مواجهه با این مسئولیت‌های تازه پیش می‌آیند. حال باید دید که این مشکلات چگونه بروز می‌کنند و در چه مقطعی آن‌قدر وخیم می‌شوند که نگرانی والدین را برمی‌انگیزند؟

تحقیق در علل مشکلات رفتاری

متخصصان، سال‌ها کوشیده‌اند تا عوامل شکل‌دهنده‌ی شخصیت را عموماً، و اختلالات رفتاری را به‌طور خاص با جستجو در مکان‌های متفاوت تعیین کنند. قرن‌ها پیش تصور می‌شد که شخصیت معلولِ مایعات یا «اخلاطی»* است که در سراسر بدن جریان دارد. وقتی یکی از این مایعات فزونی یابد،

---

* اخلاط یا درواقع اخلاط چهارگانه در اصطلاح قدما خون (دم)، صفرا، سودا و بلغم بوده است و شخصیت یا مزاج هرفردی بر اساس غلبه‌ی یکی از این اخلاط تعیین می‌شد. مثلاً صفراوی مزاج. ـ م.

می‌تواند سبب تندخویی، بی‌حالی، افسردگی و فعالیت بیش از اندازه‌ی شخص شود. سال‌ها بعد، متخصصان متفق‌القول شدند که از شکل، اندازه و طرح سرِ فرد، می‌توان رفتارِ او را پیش‌بینی کرد. اولین پزشکان با استفاده از علمی که «جُمجمه‌شناسی» می‌نامیدند و مجهز به نوارهای اندازه‌گیری و قطرسنج بود، سرِ مریض‌های جوان‌شان را با وسواس اندازه می‌گرفتند تا محل برآمدگی‌هایی را که مسبب رفتارهای ناسازگار بود، بیابند. در اوایل قرن بیستم متخصصان متقاعد شدند که ویژگی‌های شخصیت با ساختمان بدنی و قد و قامت ارتباط دارد. فرض بر این بود که افراد خیلی چاق دمدمی‌مزاج، افرادِ لاغر درون‌گرا و کمرو، و افراد ورزش‌کار برون‌گرا و ثابت‌قدم* هستند.

دیرزمانی است که تمامی این کوشش‌ها برای درک شخصیت کودکان مردود شمرده می‌شوند. ولی به‌کوشش خود برای یافتن علت‌ها و راه‌حل‌های مشکلاتِ رفتاری کودکان، البته در زمینه‌هایی متفاوت با گذشته، ادامه می‌دهیم. چند فرضیه‌ی وسیعاً پذیرفته شده درباره‌ی رفتار کودکان که ثابت شده چندان هم درست نیستند، عبارتند از:

این که کودکان شبیه پدر و مادرشان رفتار می‌کنند، آیا به این معناست که ویژگی‌های شخصیت را از آنها به ارث می‌برند؟ می‌دانیم کودکان بسیاری از صفات جسمانی را از پدر و مادر به ارث می‌برند: رنگ چشم، مو و قد که به‌طور ژنتیکی تعیین می‌شوند. هرچند این نظریه تا حدی دستخوش مناقشه است، اما امروزه بسیاری از روان‌شناسان معتقدند که هوش کودک را تا حد بسیارِ زیادی عواملِ ژنتیکی تعیین می‌کنند. در ضمن، می‌دانیم که کودکان معمولاً شبیه پدر و مادرشان رفتار می‌کنند. مثلاً، والدین بسیار حساس معمولاً فرزندان عاطفی و والدین عاقبت‌اندیش معمولاً فرزندانی دارند که معیارهای بالایی را برای عملکرد خود قرار می‌دهند، و والدین درون‌گرا به احتمال زیاد فرزندان خجالتی دارند، و الی آخر. بعضی‌ها از این موضوع نتیجه می‌گیرند

---

* این سه تیپ را به ترتیب، تیپ‌های پیک‌نیک، آستنیک و آتلتیک می‌نامند. ـ م.

که ویژگی‌های رفتاری هم ارثی‌اند. درواقع، اکثر مطالعات فعلی قادر به اثباتِ رابطه‌ی صریحِ ژنتیکی بین شخصیت والدین و شخصیت فرزندان‌شان نبوده‌اند. وقتی کودکان مثل سایر اعضای خانواده‌ی خود رفتار می‌کنند، یا با مشاهده و تقلیدِ اعمال سایر اعضای خانواده و یا به سبب این که احتمالاً والدین صفاتی را که خود دارند در فرزندشان تشویق می‌کنند، فراگرفته‌اند که این‌گونه رفتار کنند. برای این که بگوییم ویژگی‌های رفتاری را عوامل ژنتیکی و ارثی تعیین می‌کنند، شواهد اندکی در دست است.

آیا مشکلاتِ رفتاری نشانه‌های ناهنجاریِ عمیق‌تری در شرایطِ روحی نیستند که نمی‌توان مستقیماً درمان‌شان کرد؟ زمانی عبارت فوق، نظریه‌ی غالب در زمینه‌ی مطالعه‌ی کودکان بود. چنین گمان می‌شد که بدرفتاری‌های کودک (اعم از کتک‌کاری، کج‌خلقی، مشکلات آموزشِ استفاده از دستشویی و هراس از تاریکی) به سببِ رویدادها، کشمکش‌ها یا ضربه‌ی عاطفی پنهان، در جایی درگذشته، پدید آمده‌اند که از نخستین دوره‌ی رشد یا از همان اوایل دوره‌ی کودکی تداوم یافته‌اند. بنابراین، مشکلاتِ رفتاری نشانه‌های بیرونی بیماریی تلقی می‌شدند که تا زمانی که معلول پدیده‌ی عمیق‌تری بودند، نه می‌شد و نه می‌بایست مستقیماً آن را درمان کرد.

به هرحال، این نظریه که مشکلات رفتاری، پی‌آمد ناراحتی و آشفتگیِ عاطفیِ ریشه‌دار درگذشته‌اند، مخالفت‌های شدیدی را برانگیخت. یکی از آنها فقدانِ مطلق شواهد در این مورد بود و بررسی‌ها نشان داد که اکثریت عظیم کودکانی که بدرفتاری می‌کنند هرگز ضربه‌ی عاطفی غیرعادی را در مرحله‌ی خطیر رشد اولیه تجربه نکرده‌اند. اگر چه این موضوع درست است که اگر کودکی در اوایل زندگی‌اش دستخوشِ ناراحتی بزرگ و تکان‌دهنده‌ای (چون غفلت بی‌اندازه یا بدرفتاری پدر و مادر) شود، ممکن است در آینده به مشکلاتی دچار آید، ولی بیشتر کسانی که مشکلات رفتاری از خود نشان می‌دهند چنین تجاربی از سر نگذرانده‌اند. از دیدگاه عملی، حتی اگر والدین

از چنین تجاربی برخوردارند، هنوز باید بیاموزند که با رفتارهای فعلی کودک، بدون توجه به علت‌های آن، چگونه روبه‌رو شوند. کتاب‌های روان‌درمانی در ده سال گذشته به‌وضوح کامل نشان می‌دهند که مشکلات رفتاری کودکان را نه‌تنها می‌توان، بلکه باید، مستقیماً بررسی کرد.

مغز، عامل کنترل نهایی تمام رفتار ماست. بنابراین، آیا مشکلات رفتاری پی‌آمد کارکرد نامطلوب مغز نیستند؟ قسمت اول این ادعا مطلقاً درست است. تمام رفتارهای انسان: حرکت، تفکر، تکلم، احساس، و تنفس ــ به وسیله‌ی مغز و دستگاه مرکزی اعصاب هدایت می‌شوند. بدون فعالیت درستِ دستگاه عصبی، حیات وجود نخواهد داشت چه رسد به مشکلات رفتاری. بعضی‌ها، با توجه به این واقعیت نتیجه می‌گیرند که ممکن است بسیاری از اختلالات رفتاری دوران کودکی، از ناهنجاری‌های مغزی ناشی شوند. اخیراً، نظریه‌ی «کوچک‌ترین نقص در کارکرد مغز» توجه گروه کثیری از متخصصان را به خود فراخوانده است. اساس این نظریه بر این فکر استوار است که کوچک‌ترین نقص در کارکرد مغز (که غالباً از نظر بالینی قابل تشخیص نیست)، به ایجاد انواع مختلف بدرفتاری‌ها می‌انجامد. این بدرفتاری‌های ناشی از نقص کارکرد مغز عبارتند از: تحرک غیرعادی، مشکلاتِ یادگیری و مدرسه، تهاجم و کج‌خلقی.

این نظریه نیز، مانند بسیاری از نظریه‌های دیگر، در نهایت حاوی عنصری از حقیقت است. دستگاه عصبی بعضی کودکان دستخوش اختلال است و یا دچار آسیب مغزی شده‌اند که متخصصان مغز و اعصاب با استفاده از دستگاه‌های ضبط امواج الکتریکی مغز یا آزمایش‌های پزشکی مشابه، و نیز روان‌شناسان با استفاده از ارزیابی‌های تخصصی بر روی کارکرد مغز، می‌توانند آنها را تشخیص دهند. در مورد افرادی با دستگاه عصبی ناهنجار، نتایج خاصی به دست می‌آید که از جمله می‌توان صرع و اختلالات ناشی از حمله‌های آن، و نیز برخی اختلالات در روند ادراک، به‌نام ناتوانایی‌های

یادگیری، را برشمرد. هرگاه شواهد روشن پزشکی در مورد چنین اختلالی وجود نداشته باشد، والدین می‌توانند فرض کنند که مشکلات عادی رفتاری فرزنداشان ناشی از ناهنجاری‌های مغزی نیست، حتی اگر آن مشکلات جدی و به مدت طولانی ادامه داشته باشند.

آیا شخصیت کودک در پنج سالگی شکل می‌گیرد؟ شاید ساده‌ترین راه برای تصحیح این فرض، تفکر درباره‌ی خودتان باشد. آیا رفتار کنونی شما به همان ترتیب رفتار پنج‌سالگی شماست؟ البته که خیر. شما به دلبستگی‌ها، هراس‌ها، راه‌هایی برای برقراری رابطه با دیگران و شیوه‌های مختلفی برای اندیشیدن دست‌یافته‌اید. تمام ویژگی‌هایی که ما آنها را شخصیت می‌نامیم، دائماً دستخوش دگرگونی‌اند. تجربه‌های دوران کودکی، نوجوانی، بلوغ و سنین بالاتر ما را تغییر می‌دهند و رشد آن‌چه که شخصیت می‌نامیم، روندی دائمی است، نه الگویی که در سن و سالی معین به نحوی متوقف شود. با این همه، باید تصدیق کنیم رویدادهای مثبت و منفی که در کودکی رخ می‌دهند، ممکن است در زندگی تأثیر عمیق‌تری داشته باشند تا وقایعی که بعداً اتفاق می‌افتند، چون کودکان تجارب محدودی در زندگی دارند. تأثیرِ یافتن یا از دست دادن نخستین دوست صمیمی بر کودک، بسی ژرف است، چون تجربه‌ی او در این مورد هنوز نسبتاً محدود است. به همین ترتیب، نخستین تجربه‌های یادگیری بر رفتار کودک اثر ژرفتری می‌گذارد تا بر رفتار بزرگ‌سال. چون تغییر رفتار در کودکی خیلی آسان‌تر از دوران بلوغ است، بنابراین حل مشکلات رفتاری کودکان خیلی آسان‌تر از حل آنها ــ در صورت بقای‌شان ــ در نوجوانی و بلوغ است.

آیا مشکلات رفتاری بازتاب مرحله‌ای است که کودک پشت‌سر می‌گذارد؟ و خود به‌خود به‌موقع رفع می‌شوند؟ آیا مشکلات رفتاری پدیدار می‌شوند و بعد بدون هیچ توجه خاصی از سوی والدین از بین می‌روند؟ این پرسش مهمی است، چون اگر بدرفتاری‌ها خود به خود پشت‌سر گذاشته می‌شوند، کار

عمده‌ی والدین آن است که صرفاً صبر کنند تا آنها رفع شوند و از سر کودک بیفتند.

برخی از مشکلات از بین می‌روند، ولی برخی دیگر به آسانی رفع نمی‌شوند و ممکن است باقی بمانند، یا حتی به مرور زمان وخیم‌تر هم بشوند. هراس‌های شدید کودکان (مثل ترس شدید از تاریکی، حیوانات یا غریبه‌ها) ممکن است مدت مدیدی دوام آورند. به این دلیل که واکنش طبیعی هرکسی پرهیز از چیزهایی است که او را می‌ترسانند؛ کودکانی که از تاریکی می‌ترسند در اتاق‌های روشن می‌خوابند یا کودکانی که از حیوانات می‌ترسند حداکثر تلاش می‌کنند تا از هر تماسی با آنها اجتناب ورزند و الی آخر. با این همه، بعدها دچار مشکل می‌شویم چون با اجتناب از چیزی که از آن می‌ترسیم، فرصتِ غلبه بر آن را از دست می‌دهیم. کودکان نمی‌توانند یک‌باره بفهمند آن چیزی که از آن می‌ترسند، چندان هم ترسناک نیست، مگر این که بتوانند به‌تدریج با آن روبه‌رو شوند. مشکلاتی از این دست که از قبل بر جای مانده‌اند بیشتر برای کودکانی پیش می‌آید که در روابط متقابل با دیگران مشکل دارند. تحقیقاتی که در مورد زندگیِ آینده‌ی کودکانِ گوشه‌گیر، خجالتی، تنها و بدون دوست انجام شده، نشان می‌دهند که آنان در بزرگ‌سالی بیشتر دچار مشکلات اجتماعی و سازگاری* می‌شوند. اگر کودکی در همان اوایل زندگی قابلیت دوست‌یابی را از دست بدهد، بعدها دوستان اندکی خواهد داشت و گوشه‌گیرتر خواهد شد و به تدریج که بزرگ‌تر می‌شود، برای برقراری روابط صمیمانه امکان کمتری خواهد داشت. مشکل رفتار تهاجمی غالباً پایدار به نظر می‌رسد، بخشی از این پایداری ناشی از آن است که کودک غالباً با تهاجم و پرخاشگری می‌تواند آن‌چه را که از دیگران می‌خواهد، بگیرد.

برخی بدرفتاری‌ها ماهیت موقت دارند و به نظر می‌رسد که تقریباً

* سازگاری: عمل برقراری یک رابطه‌ی روان‌شناختی رضایت‌بخش میان خود و محیط ـ فرهنگ علوم رفتاری، علی‌اکبر شعاری‌نژاد.ـ م

همان‌قدر که سریع رشد می‌کنند، به همان نسبت هم سریع از بین می‌روند؛ برخی دیگر به عادت تبدیل و حتی احتمالاً به مرور زمان بدتر می‌شوند. زمانی که مشکلات رفتاری کودکان به منشأ کشمکش در خانواده تبدیل می‌شوند و ابعادی می‌یابند که سبب اندوه و ناامیدی کودک می‌شوند، والدین سعی می‌کنند آنها را رفع کنند، آن وقت زمانِ آن فرامی‌رسد که والدین راه‌های جدید و مدونی بیابند تا به‌نحو مؤثرتری با فرزندشان مراوده کنند. این که صبر کنیم ببینیم آیا یک بدرفتاری خاص به‌طور طبیعی پشت‌سر گذاشته می‌شود، کاری تجملی است که کودکان دارای مشکلات رفتاری (و والدین‌شان) از عهده‌ی آن برنمی‌آیند.

مشکلات رفتاری معمولاً چگونه رشد می‌کنند؟

اگر مشکلات رفتاریِ کودکان ارثی نیستند، یا به علت کشمکش‌های عاطفی نهفته یا بر اثر اختلالات دستگاه عصبی و مغز به وجود نیامده‌اند، پس از کجا **پدید می‌آیند؟** تقریباً در همه‌ی موارد، کودکان مشکلات رفتاری را **می‌آموزند.** این نکته اکثر والدین را شگفت‌زده می‌کند، چون هیچ پدر یا مادر خیرخواهی هرگز در پی آموزش بدرفتاری به کودک خود نیست و بیشترِ آنها فعالانه می‌کوشند تا رفتارِ خوب را به فرزندان‌شان بیاموزند. بخشی از این مشکل به منظور ما از «یادگیری» برمی‌گردد. به‌طور کلی، برداشت مردم از یادگیری همان روند آموزش رسمی است؛ آن نوع فراگیری که والدین یا آموزگاران وقتی می‌خواهند علم و اطلاع تازه‌ای را به کودکان بیاموزند، از آن پیروی می‌کنند. امّا، نوع دیگری از یادگیری هم یافت می‌شود که کمتر رسمی، سازمان یافته و برنامه‌ریزی شده است؛ این نوع فراگیری عبارت است از الگوهای رفتاری که بر نتایج اعمالِ فردی استوار شده است: نقش این شکل یادگیری ــ یادگیری از طریق تجربه ــ در رشدِ الگوهای رفتاری از بقیه‌ی گونه‌ها بیشتر است.

فرایندی سه مرحله‌ای برای رفع مشکلات رفتاری فرزندتان

والدین در موقعیت منحصر به‌فردی قرار دارند و می‌توانند مستقیماً به فرزندان‌شان کمک کنند تا به‌تدریج الگوهای رفتاری مناسب‌تر، موفق‌تر و مثبت‌تری را بروز دهند. علت این امر آن است که والدین می‌توانند در مورد اعمال فرزندان‌شان به نتایج مؤثری برسند، نتایجی که می‌توانند یادگیریِ خصلت‌های فردیِ پسندیده را تشویق و مشکلات رفتاری موجود را رفع کنند. شما به‌عنوان پدر یا مادر در موقعیتی قرار دارید که می‌توانید صفات و رفتارهای سازنده ای چون تسلط بر خود، پیروی از راهنمایی‌های معقول یا همکاری در بازی با دیگران را تقویت و تحکیم کنید. نیز در موقعیتی هستید که تجربه‌های آموزنده‌ای فراهم آورید که مشکلات رفتاریِ فرزندتان چون کج‌خلقی، اتلاف وقت، کتک‌کاری، خراب‌کاری و نافرمانی را کاهش دهید. بالاخره، برای آموزش مهارت‌ها و شایستگی‌های جدید، مثل فراگیری استفاده از دستشویی، غلبه بر ترس‌ها، کمرویی، و توانایی تصمیم‌گیری می‌توان از اصول یادگیری از تجربه سود جست.

اما، صرفاً قرار داشتن در موقعیت رفع مشکلات رفتاری فرزندتان کافی نیست. برای تغییر اعمال کودکان، باید چندمرحله طی شود. **نخستین مرحله** آشنایی با آن اصولِ یادگیری است که راهنمای فرایند تغییر رفتار کودک به شمار می‌آیند. **دومین مرحله**، برنامه‌ریزی برای بهره گیری از این اصول در مورد مشکل رفتاری خاص فرزندتان است. **سومین و مهم‌ترین مرحله** عبارت است از اجرای این برنامه در مورد فرزندتان. در طول شش سال گذشته، از این روش سه مرحله‌ای برای حل مشکلات رفتاری در درمانگاه روان‌شناسیِ اطفالِ مرکز پزشکی خودمان بهره برده‌ایم. از این فرایند در مورد صدها خانواده با ده‌ها نوع مشکلاتِ رفتاری متفاوت با موفقیت استفاده شده است. این روش، همان‌قدر برای والدینی که فرزندان‌شان مشکل رفتاری چندان

شدیدی ندارند مناسب است، که برای آنها که فرزندشان مشکلی دیرپا دارد؛ مشکلی که محقق شده تغییر و کنترل آن کار دشواری است.

در سه فصل بعدی اصولِ پایه‌ای یادگیری را مرور می‌کنیم؛ اصولی که شما به‌عنوان پدر یا مادر باید برای ایجاد تغییر مثبت در رفتار فرزندتان آنها را درک کنید. این اصول شامل راه‌هایی است که رفتار نامطلوب را کاهش داده و موجب افزایش رفتارهای خوب می‌شوند و نشان می‌دهند که کودکان چگونه از مشاهده‌ی رفتار دیگران فرامی‌گیرند. همین اصول شالوده‌ی روش‌های ویژه‌ای را می‌سازند که آنها را بعداً بررسی خواهیم کرد. آشنایی با روش‌های عامِ تغییر رفتارِ کودک شما را در موقعیتی قرار خواهد داد که نه‌تنها می‌توانید از عهده‌ی مشکلاتی برآیید که به‌طور خاص مطرح می‌کنیم، بلکه می‌توانید مشکلاتی را نیز حل کنید که ممکن است در آینده بروز کنند. در بقیه‌ی کتاب متداول‌ترین مشکلاتِ رفتاریِ کودکان مطرح می‌شود و قدم به‌قدم توضیح می‌دهیم که شما به‌عنوان پدر یا مادر چگونه می‌توانید با موفقیت از عهده رفع آنها برآیید.

روش‌هایی که در این‌جا شرح داده می‌شوند ساده، عملی و ناشی از عقل سلیم‌اند. در غالب موارد، والدین مستقیماً می‌پرسند، چگونه با مشکلات رفتاری فرزندشان برخورد کنند، ولی فقط با پاسخ‌های مبهم متخصصان روبه‌رو می‌شوند. زیرا این والدین‌اند که بیشترین وقت را با کودک می‌گذرانند و در بهترین موقعیت برای اصلاحِ رفتارِ فرزندشان قرار دارند، البته به‌شرطی که اطّلاعات ویژه و عملی در مورد این که چه باید کرد در اختیارشان گذاشته شده باشد. نظامی که در این کتاب ارائه می‌شود، دقیقاً همین کار را می‌کند.

بهبود در رفتارِ کودک (و رفتار متقابل خانواده) غالباً سریع است. وقتی والدین از مشکلات رفتاری که به نظر می‌رسد از بین نمی‌روند، ابتدا نگران ــ و بعداً ناامید ــ می‌شوند، ممکن است متقابلاً رفتارشان نسبت به کودک به‌طور روزافزونی منفی و سرزنش‌آمیز شود، غر بزنند، تهدید به تنبیه بدنی و نظایر

آن کنند؛ که هیچ تأثیری هم ندارند. این موضوع مایه‌ی تأسف، ولی فهمیدنی است. همین که والدین عملاً یاد بگیرند روشِ رویارویی با وضعیت‌های مسئله‌ساز را تغییر دهند، به همان نسبت بهبودی نسبتاً سریع در رفتار کودک پیش می‌آید، زیرا والدین آگاهانه و منظماً محیط آموزشی و خانوادگی مساعد و جدیدی به وجود می‌آورند، که منجر به‌افزایش دامنه‌ی رفتارهای مثبتِ کودک می‌شود. اما این که بهبود با چه سرعتی اتفاق می‌افتد، تا حد زیادی به پشت‌کار و پی‌گیری والدین در رویارویی با بدرفتاری‌ها بستگی دارد؛ اما در مورد بیشتر مشکلات رفتاری که مطرح خواهیم کرد، پیشرفت چشمگیر در عرض چند هفته، جز موارد استثنایی، یک قاعده است.

تغییر رفتار کودک عمدتاً با روش‌های مثبت به نتیجه می‌رسد و نه با تنبیه. همان‌طور که خواهیم دید، لازم است کودک را به‌خاطر بدرفتاری‌های خاصی که از آنها سر می‌زند، تنبیه کنیم و گاهی تنبیه بدنی ضروری است. در مورد این که چگونه و چه وقت این کار را بکنیم، بعداً صحبت خواهیم کرد. به هرحال، غالباً بیش از آن‌چه که اکثر مردم فکر می‌کنند، می‌توان در مورد بدرفتاری‌های کودکان به‌طور مؤثرتر (و خوشایندتر، **هم** برای والدین و **هم** برای کودک) از طریق روش مبتنی بر پاداش، اقدام کرد. یعنی نه‌تنها می‌توانید مشکلاتِ رفتاری فرزندتان را رفع کنید، بلکه در حقیقت می‌توانید این کار را به‌روشی انجام دهید که کیفیت رابطه با فرزندتان را افزایش دهید. حالا ببینیم چه‌طور!

۲

الگوهای رفتاری خوب فرزندتان را تقویت کنید

برای این که بفهمیم چرا بعضی کارها از بچه‌ها سر می‌زند، یا مهم‌تر از آن، چرا گاهی کارهایی را که از آنها می‌خواهیم انجام نمی‌دهند، باید در مجموع اندکی درباره‌ی انگیزش‌های انسان بدانیم. وقتی با برخی از اصولی آشنا شدیم که دلیلِ اعمال مردم به شمار می‌آیند، می‌توانیم از آنها در رفع مشکلات رفتاری معینی که کودکان دارند، استفاده کنیم.

بیایید کارمان را با این تصور آغاز کنیم که روزی شخصی از سیاره‌ی دیگری به زمین می‌آید. کار گردشگر ما آن است که ببیند مردم وقت‌شان را چگونه می‌گذرانند تا از این طریق بهتر به عادت‌ها و تمدن انسان پی ببرد. بسیار محتمل است که پژوهشگر ما چیزهایی ببیند که توضیح‌شان به نظرش عجیب و دشوار آید. او ساختمان‌های وسیع و پراکنده‌ای به نام دبیرستان می‌بیند، با اتاق‌هایی پر از مردمی که تمام روز پشت میزها نشسته‌اند. چرا آدم‌ها تمام روز را در چنین مکان‌های کسل‌کننده‌ای می‌نشینند، در حالی که پیداست که بیشتر آنها واقعاً ترجیح می‌دهند وقت‌شان را با کارهای دیگر، مثل گردش در ساحل، بازی فوتبال یا وقت‌گذرانی با دوستان سپری کنند؟

بیگانه، ساختمان‌های دیگری خواهد دید که در آنها نیز آدم‌هایی با سن و سال بیشتر، تمام روز را پشت میزها سپری می‌کنند. این مکان‌هایی که انسان‌ها به‌عنوان «محل کار» یا «اداره» به آن‌جا می‌روند و وقت زیادی را در آن‌جا می‌گذرانند نیز محل‌های عجیبی به نظر می‌رسند. چه چیز آنها را به این کار

وامی‌دارد؟ چه چیزی مردم را مجبور می‌کند هر روز صبح خانه را ترک کنند و به محل کارشان بروند، در حالی که احتمالاً ترجیح می‌دهند کارهای دیگری انجام دهند تا این که تمام روز در اداره کار کنند؟

پژوهشگر ما، آن‌گاه چیز بسیار گیج‌کننده‌تری می‌بیند. دو انسان را می‌بیند که ظاهراً مقدار زیادی از وقت‌شان را با هم می‌گذرانند. مرد و زنی را تماشا می‌کند که به یکدیگر لبخند می‌زنند، نگاه‌های محبت‌آمیزی رد و بدل می‌کنند، با یکدیگر غذا می‌خورند و دست در دست هم در خیابان گردش می‌کنند. قبل از این که جدا شوند، یکدیگر را می‌بوسند و می‌گویند که چه قدر مشتاقند تا آن شب فیلمی را با هم ببینند. پیداست که این دو انسان می‌خواهند با هم باشند و موجود بیگانه باز هم نمی‌داند که چرا مردم چنین می‌کنند. چرا مردم می‌خواهند به‌عنوان زوج، این همه با یکدیگر باشند؟

آن‌چه در نظرِ این گردشگر چون معما جلوه می‌کند ـ و موضوعی است که اکثراً به‌ندرت درباره‌اش فکر می‌کنیم ـ انگیزش‌های ما به شمار می‌آیند برای کارهایی که می‌کنیم. در هر صورت، به نظر می‌رسد سپری کردن تمام روز در مدرسه یا محل کار چیزی نیست که بیشتر افراد خود به‌خود و به‌دل‌خواه انجام دهند. مسلماً کارهایی هم نیستند که افراد هرروز بدون دلیل قانع‌کننده انجام دهند. اگر از کسی بپرسیم چرا هر روز سرکار می‌رود، آن شخص احتمالاً لحظه‌ای فکر می‌کند و سپس چنین استدلالی می‌آورد:

«کار می‌کنم تا پول دربیاورم و بتوانم مخارج‌ام را بپردازم وکارهایی را که از آنها لذّت می‌برم انجام بدهم.»

«از این که خود بدانم و از دیگران هم بشنوم که کار خوبی دارم، لذّت می‌برم.»

«وجهه و منزلت اجتماعی کارم را دوست دارم.»

«درگیری‌های کاری مرا ارضاء می‌کنند.»

«افرادی را که با آنها کار می‌کنم، دوست دارم.»

«ترجیح می‌دهم سرکار باشم تا تمام روز در خانه بنشینم.»
«به کارم به‌عنوان راهی به‌سوی مشاغل بهتری می‌نگرم که دوست دارم در آینده به آنها مشغول شوم.»

وقتی افراد چنین دلایلی را به‌عنوان علتِ اعمال‌شان برمی‌شمارند، درواقع پاداش‌ها و **تقویت‌کننده‌ها** را با دلیلی برای آن‌چه انجام می‌دهند، یکسان می‌کنند. در این مثال شخص می‌گوید، هر روز کار می‌کند چون کار کردن به نتایج پاداش‌دهنده و تقویت‌کننده‌ی گوناگونی می‌انجامد. برخی از تقویت کننده‌هایی که این شخص از آنها یادکرد کاملاً اساسی‌اند، مثل دریافت حقوق. بقیه بیشتر معنوی‌اند. مثل این که بتوانید به خودتان بگویید کار خوبی انجام داده‌اید و احساس رضایت و موفقیت بکنید. ولی نکته‌ی مهم در این‌جا آن است که همه‌ی ما فرامی‌گیریم کارهایی را انجام دهیم که حاصلی مثبت و تقویت‌کننده در پی دارند. اگر فکر می‌کنید این نکته درست نیست، تصور کنید که روزی رییس‌تان بگوید از حالا به بعد فقط باید کارهایی را انجام دهید که از آنها بیزارید، یا هرگز به شما نگوید، کاری را خوب انجام داده‌اید؛ یا دیگر حقوقی به شما پرداخت نشود، در آن‌صورت تا چه‌مدت به کار ادامه می‌دهید؟

بسیاری از اعمال دیگرمان را نیز می‌توانیم به همین صورت بررسی کنیم. اگر به کارهایی که معمولاً انجام می‌دهید فکر کنید ــ خواه شامل تحصیل، کار و سرگرمی‌ها باشند، خواه روابط‌تان با دیگران ــ احتمالاً پی می‌برید انواعی از پاداش‌ها و تقویت‌کننده‌ها وجود دارند که دلیلی برای رفتار و کارهای شما به‌حساب می‌آیند. تا جایی که عملی به این نوع رضایت‌خاطرها منجر شود، آن را ادامه می‌دهید. به همان میزان که دیگر این پاداش‌ها را در ازای رفتارتان دریافت نمی‌کنید به‌احتمال زیاد ناراضی می‌شوید و از آن کار دست خواهید کشید. چنان‌چه فعالیت‌های مردم با تأیید و تشویق تقویت نشود، غالباً ترک تحصیل می‌کنند، شغل‌شان را رها می‌کنند و یا تغییر می‌دهند و حتّی روابطِ اجتماعی‌شان را قطع می‌کنند.

همین اصل مهم در مورد رفتار کودکان نیز صادق است، به بیان ساده، کودکان یاد می‌گیرند کارهایی را انجام دهند که نتایج مثبتی برای آنها در پی داشته باشند و از پرداختن به اعمالی که چنین پی‌آمدهایی ندارند، اجتناب می‌ورزند. این اصل تقویت نشان می‌دهد که بهترین راه برای برانگیختنِ رفتارِ مثبت در کودک ــ ترغیب او به انجام کارهایی که در حال حاضر انجام نمی‌دهد ــ طرح‌ریزی برنامه‌ی است برای تقویت و تشویق اعمال خوبی که مایلیم از او سر بزند.

چه نوع تقویت‌کننده‌هایی برانگیزنده‌ی رفتارند؟

می‌توانیم تقویت‌کننده‌ها را به‌عنوان پاداش‌ها یا چیزهای خشنودکننده‌ای درنظر بگیریم که از لحاظ پیچیدگی در سه سطح قرار دارند. اساسی‌ترین نوع تقویت‌کننده‌ها **پاداش عینی** یا **ملموس** است. پاداش ملموس شیء یا امتیازی عینی و مشخص است. نزد بزرگ‌سالان، پاداش ملموس عبارت است از: حقوق یا پول، اتومبیل جدید، رفتن به رستوران موردعلاقه یا انجام ورزشی که از آن لذت می‌برند. کودکان نیز به مشوق‌های ملموس واکنش نشان می‌دهند (و برای کسب آن تلاش می‌کنند). والدین در ازای رغبت نشان دادن به انجام کارهای کوچک روزمره و مسئولیت‌های مشابه، پول توجیبی مختصری برای فرزندان‌شان مقرر می‌کنند. در این‌جا، پول توجیبی به‌مثابه تقویت‌کننده‌ای عمل می‌کند که کودک را به پذیرشِ مسئولیت‌های بزرگ‌سالانه برمی‌انگیزد. تا دیروقت بیدار ماندن، یک بستنیِ قیقی، گردش در پارک و تماشای یک برنامه‌ی تلویزیونی، مثال‌های دیگری از پاداش‌های عینی و ملموس به شمار می‌آیند.

تقویت‌کننده‌ی سطح بالاتر بعدی، دریافت **توجه** و **تحسین** از دیگران است. به استثنای مواردی کم‌شمار، مردم از ارزیابی مثبتِ دستاوردهای خود، خیلی لذّت می‌برند. شنیدنِ عبارت‌های صمیمانه‌ی «کار خوبی کردی»، «خیلی

به تو افتخار می‌کنم»، «کارت عالی بود» از زبان مردمی که می‌شناسیم، به ما می‌فهماند، آنها به اعمال ما توجه دارند و این خود ما را به‌سوی کار و تلاش بیشتر برای تداوم کسب آن قدردانی‌ها هدایت می‌کند. غالباً بهترین آموزگاران و بهترین مدیران، مثلاً، کسانی‌اند که از روی عادت با توجه به دستاوردهای مردم و ابراز نظر در مورد آنها، به آنان انگیزه می‌دهند. بدترین آموزگاران یا مدیران (که اکثراً از آنها اطلاعات دست‌اوّلی داریم)، آنهایی‌اند که موّفقیّت‌های روزمره‌ی فرد را نادیده می‌گیرند و فقط وقتی مشکلی پیش می‌آید، اظهارنظر می‌کنند. تحسین و توجه برای کودکان نیز مشوق‌های نیرومندی‌اند. همان‌طور که بزرگ‌سالان در مقابل تحسین و توجه واکنش بروز می‌دهند و برای کسب قدرشناسی کسانی که مورد احترام‌شان هستند، سخت تلاش می‌کنند، کودکان نیز چنین‌اند. هرگاه کودکان بفهمند وقتی خوب رفتار کنند، مورد توجه و تحسین قرار **خواهند** گرفت، الگوهای رفتاریِ خوب‌شان تقویت می‌شود. همان‌طور که به‌زودی خواهیم دید، یکی از مهم‌ترین وظایف والدین آن است که یاد بگیرند چگونه با استفاده از توجه و تشویق، رفتار خوب را در فرزندشان برانگیزند، به‌خصوص اعمالی که اکنون آن‌قدرها اتفاق نمی‌افتند.

سومین تقویت‌کننده‌ی باز هم سطح بالاتر که بر رفتار ما تأثیر می‌گذارد، توانایی پاداش دادن به خود است. **خودتقویتی** وقتی روی می‌دهد که بتوانیم از دستاوردهای‌مان تقدیر کنیم، بفهمیم کار خوبی کرده‌ایم و به رفتار خود افتخار کنیم. بیشترِ بزرگ‌سالان در دنیایی زندگی می‌کنند که هروقت کار چشمگیری انجام دهند، از دیگران پاداش‌های ملموس، احترام و توجه دریافت نمی‌کنند. با این همه حتّی وقتی این تقویت‌کننده‌های بیرونی غایب باشند، مردم می‌توانند باطناً از خودشان تعریف کنند. «واقعاً حسابی روی آن گزارش کار کردم»، «آن‌جا کار خوبی کردم»، «کمک به دیگران کار خوبی است». این‌ها عبارت‌های تشویق‌کننده‌ای‌اند که برای هدایت و برانگیختن

اعمال‌مان به خود می‌گوییم، حتّی وقتی هیچ‌کس به آن‌چه می‌کنیم توجه ندارد. شخصی که بدون منفعت آشکار، کارهای شفقت‌آمیزی برای دیگران انجام می‌دهد، مثل فردی که در کمال گمنامی به‌محتاجان هدایای زیادی می‌بخشد، احتمالاً قدردانی بیرونی در پاسخ دریافت نمی‌کند، ولی به احساس درونی مثبتی از نیکوکاری خود دست می‌یابد.

این سه نوع تقویت‌کننده، در مجموع، دلیلِ بسیاری از کارهایی است که مردم انجام می‌دهند. اما چرا در کتابی که درباره‌ی حل مشکلات رفتاری کودکان است، باید این‌قدر به انگیزه‌ی بزرگ‌سالان بپردازیم؟ زیرا انگیزه‌های رفتاریِ بزرگ‌سالان با آن‌چه راهنمای رفتارِ فرزندان‌مان است تفاوت بنیادی ندارند. باید یادآوری کنیم، درست مثل بزرگ‌سالان که اگر کارهای‌شان به نتایج مثبتِ رضایت‌بخش منجر نشود، نسبت به آنها بی‌علاقه و سهل‌انگار می‌شوند و از انجام‌شان دست برمی‌دارند، کودکان نیز اغلب وقتی رفتار خوبشان به‌اندازه‌ی کافی تقویت نشود از خوب رفتار کردن سر باز می‌زنند.

برای تقویت رفتارِ خوب فرزندتان از توجه و تحسین استفاده کنید.

ضرب‌المثلی قدیمی می‌گوید به‌چرخی که جیرجیر می‌کند روغن می‌زنند، یعنی وقتی به چیزی توجه می‌کنیم که بد کار می‌کند نه وقتی خوب کار می‌کند. کودکان هم وقتی بدرفتاری می‌کنند بیشتر مورد توجه قرار می‌گیرند تا زمانی که رفتار خوبی بروز می‌دهند. والدین اکثراً این اشتباه را می‌کنند که رفتارِ خوب کودک را مسلم فرض و فراموش می‌کنند زمانی که کودک به‌نحو شایسته رفتار می‌کند، او را مورد توجه و تأیید قرار دهند. دلیل این امر آن است که توجه و اعتنای والدین برای بیشتر کودکان تقویت‌کننده است و کودکان کارهایی می‌کنند که این توجه را کسب کنند. اگر کودکان بفهمند، می‌توانند با بدرفتاری جلب توجه کنند، بیشتر اوقات بدرفتاری خواهند کرد. ولی اگر پی ببرند که رفتار خوب توجه والدین را به خود فرامی‌خواند، کسبِ آن تأیید

انگیزه‌ای برای کارهای خوب به کودک می‌دهد.

تاد، پسر چهارساله‌ی خانم پارکر، مشکلاتی به وجود می‌آورد. با این که مقدار زیادی اسباب‌بازی دارد، ولی خیلی زود علاقه‌اش را به آنها از دست می‌دهد و در پی انجام کارهای دیگر است. فقط در هفته‌ی گذشته سه دیوار را با مدادرنگی خط‌خطی کرده، ظرف‌ها را از روی میز انداخته و با چوب دنبالِ سگشان کرده که مثلاً با او «بازی» کند.

خانم پارکر شرح داد که تاد را به حال خودش می‌گذارد تا به بازی بپردازد، ولی وقتی احساس می‌کند که می‌خواهد شروع به بدرفتاری کند، می‌کوشد تمام توجهش به او معطوف باشد. به‌محض این که اسباب‌بازی‌هایش را رها می‌کند و سراغ دیوار می‌رود، یا سگ را دنبال می‌کند، فوراً او را سرزنش می‌کند. کم‌کم این احساس به خانم پارکر دست می‌دهد که تاد بعضی از این کارها را برای به ستوه آوردن او انجام می‌دهد.

در مثال بالا، مادر می‌خواهد فرزندش به‌جای بازی‌های ناپسند، خود را با اسباب‌بازی‌هایش سرگرم کند. این موضوع منطقی است. ولی اگر در این‌جا به آن‌چه مادر عملاً انجام می‌دهد، دقیق‌تر توجه کنیم، پی می‌بریم که وقتی تاد خوب رفتار می‌کند، مادرش خیلی کم توجه می‌کند و توجه عمده‌اش (در این مورد، به سراغ تاد می‌آید تا او را سرزنش کند) وقتی است که او بدرفتاری می‌کند. مادر درواقع بدون این که متوجه باشد بدرفتاری‌های کودک را تقویت می‌کند!

توصیه‌ی ما به خانم پارکر پیچیده نبود. نظر به این که توجه، یک تقویت‌کننده است، راه‌حل مشکل آن بود که مادر را مجاب کنیم، زمانی توجه خود را به تاد معطوف کند که به‌طرز معقولی بازی می‌کند و نه وقتی که بدرفتاری می‌کند. هروقت تاد شروع به بازی با یکی از اسباب‌بازی‌هایش می‌کرد، مامان به سراغش می‌آمد و به او می‌گفت، از این که می‌بیند به این خوبی بازی می‌کند خیلی خوشحال است و گاهی در حین بازی از تاد

می‌خواست شرح دهد که دارد چه چیزی با لگوهایش مـی‌سازد و یـا چـند دقیقه‌ای در بازی‌اش شرکت می‌کرد. همه‌ی این کارها به تاد نشان می‌داد که مادرش به کارهای او علاقه‌مند است و بازی معقولانه‌اش را می‌پسندد. از آن پس وقتی رفتار خوبی از تاد سر می‌زد، خانم پارکر به او توجه نشان می‌داد و از این راه الگوهای رفتاری خوبش را تقویت می‌کرد.

با آن که تاد بیشتر با اسباب‌بازی‌هایش بازی می‌کرد، باز هم زمانی پیش می‌آمد که به عادت بازی‌های خرابکارانـه روی مـی‌آورد. از خـانم پـارکر خواستیم به‌محض آن که متوجّه شروع بدرفتاری تاد می‌شود، فوراً او را از آن کار بازدارد و بدون هیاهو و فقط با یکی دو جمله توضیح دهد، چرا او نباید آن کارهای بد را بکند: «تاد دوست ندارم سگ را اذیت کنی، چون کار خوبی نیست» و بعد کودک را دوباره به بازی و فعالیت مـناسب هـدایت مـی‌کرد. به‌محض این که تاد بازی بهتری را شروع می‌کرد، خـانم پـارکر تـحسین و تصدیق کارهای پسندیده را از سر می‌گرفت و به ایـن تـرتیب آن کـارهای شایسته را حتّی بیشتر تقویت می‌کرد.

شاید تعجب کنید که چرا سرزنش‌های اولیه‌ی خانم پارکر عملاً رفتارِ بدِ تاد را تقویت می‌کرد. به هرحال، سرزنش هم نوعی توجه است، اگرچه شباهتی به توجه ندارد. ممکن است تصور شود که سرزنش، رویدادهای بد را کاهش می‌دهد. در مورد کودکانی که به ندرت سرزنش می‌شوند این روش گاهی مؤثّر است. ولی وقتی کودکان غالباً به سبب بدرفتاری سرزنش می‌شوند، صرفاً به آن عادت می‌کنند. سرزنش فقط به شکل دیگر توجه تبدیل می‌شود. به همین دلیل خیلی مهم است که این الگو را تغییر دهید: اگر می‌خواهید فرزندتان همیشه کاری را انجام دهد که می‌خواهید، وقتی کودک خوب رفتار می‌کند، به او خیلی توجه نشان دهید و تحسین‌اش کنید. حتی‌الامکان، از تدبیری بهره گیرید که به تحسین اعمال خوب کودک بپردازید نه این که برای بدرفتاری سرزنشش کنید.

راهنمایی‌هایی در خصوص استفاده‌ی مؤثّر از تحسین:

پی‌گیر باشید، منظورتان از رفتار خوب را مشخص کنید، صادقانه رفتار کنید.

حتّی وقتی والدین پی می‌برند که توجه آنها می‌تواند رفتار خوب را در کودک برانگیزد، ممکن است به‌شکل مؤثّری از آن بهره نگیرند.

ملیسا خیلی نامنظم است. وقتی لباسش را عوض می‌کند، لباس‌های کثیفش را کف اتاق پخش وپلا می‌کند. وقتی بازی می‌کند اسباب‌بازی‌هایش را در سراسر اتاق رها می‌کند. وقتی چیزی را از کشوی میزش برمی‌دارد، هیچ‌وقت یادش نمی‌ماند که آن را دوباره سر جایش بگذارد. مادرِ ملیسا وسواسی نیست، ولی فکر می‌کند، چه خوب می‌شد اگر دختر پنج‌ساله‌اش در این مورد کمی بیشتر احساس مسئولیت می‌کرد.

مادر چندبار سعی کرده ملیسا را بعد از جمع‌آوری وسایل‌اش تحسین کند. ولی پس از یکی دو روز دوباره به همان غرغرهای همیشگی برگشته و حالا ترجیح می‌دهد خودش روزی چندبار لباس‌ها و اسباب‌بازی‌های دخترش را جمع کند تا این که در این‌باره با او جروبحث کند.

برای این که از روش توجه و تحسین برای اصلاح رفتار فرزندتان استفاده کنید باید چند نکته را در مورد چگونگی فراگیری کودکان به خاطر بسپارید. نخست آن که کودکان الگوهای رفتاری تازه را به بهترین صورت می‌آموزند، به‌شرطی که به‌سبب انجام آن اعمال تازه پی‌گیرانه تشویق شوند، یا هربار که آن اعمال پسندیده از آنها سر می‌زند، دست‌کم اندکی از آنها قدردانی شود. یعنی، تحسین اتفاقی کودک برای انجام کاری که معمولاً نمی‌خواهد انجام دهد، کافی نیست. اگر ملیسا هیچ‌وقت لباس‌ها و اسباب‌بازی‌هایش را مرتب نمی‌کند، برای ایجاد تغییر پایدار در این الگوی رفتارِ بد، مقدار زیادی اظهار قدردانی پی‌گیرانه از سوی والد لازم است. اگر والدین گاهی کودک را به‌خاطر جمع کردن وسایل تحسین کنند ولی در مواقع دیگری که چنین می‌کند، هیچ توجهی به او نشان ندهند و حتّی در مواقعی به او غُر بزنند، رابطه‌ی بین رفتار

پسندیده‌ی کودک (مرتب بودن) و پاداش (توجه یا تحسین) که می‌تواند آن را تقویت کند، بی‌ثبات می‌شود. بنابراین، دستور کار والدین از این قرار است که هروقت کودک در زمینه‌ای که مشکل‌ساز بوده، خوب رفتار کرد به او توجه کنند و بگذارند بفهمد که از کارش خشنود شده‌اند.

جنبه‌ی دیگر تحسین با اثری دوچندان، آن است که فرزندتان دقیقاً بداند چه کاری شما را خشنود می‌کند. مادر ملیسا وقتی او لباس‌های کثیفش را در سبد مخصوص می‌گذاشت، می‌بایست به کارش توجه می‌کرد و بـه کـودک می‌گفت «کار خوبی کردی». ولی خیلی بهتر است که بگذاریم کودک دلیل خشنودی ما را از رفتار بهترش بداند. مثلاً بهتر است مادر به‌جای جمله‌ی کلیِ «کار خوبی کردی» بگوید: «ملیسا خیلی خوشحالم که آن لباس‌های کثیف را سر جای‌شان گذاشتی. وقتی این کار را می‌کنی مثل دختر بزرگی هستی که به مادرش کمک می‌کند.» این کار نه‌تنها به هر کودکی یاری می‌رساند، تا بفهمد مادرش به رفتارِ خوبش توجه می‌کند، بلکه هم‌چنین نشان می‌دهد که دقیقاً چه اعمالی مادر را خیلی خشنود می‌کند.

بالاخره، باید بدانید که سود جستن از تحسین و توجه برای اصلاحِ اعمال فرزندتان فقط به آن میزان نتیجه‌بخش است که کودک دریابد از صمیم قلب خشنود شده‌اید. اگر فرزندتان کار باب میل هـمیشگی شـما را انـجام داد، قدردانی خود را از آن رفتار خوب به‌روشی بی‌ریا، گرم و مدلل ابراز کنید. اکثر والدین در قبال بدرفتاری فرزندان خود، در ابراز خشـم، نـامیدی و آزردگی‌شان هیچ مشکلی ندارند، در حالی که کسبِ مهارتِ به‌مراتب مهم‌تر آن است که بتوانند احساسات مثبت خود را وقتی کودک خوب رفتار می‌کند به‌وضوح بیان کنند.

از کارها یا امتیازهایی که برای کودک لذّت‌بخش است، به‌عنوان پاداش استفاده کنید

احتمالاً می‌توانید اوقاتی را به یاد آورید که می‌بایست کارهای لازمی را انجام می‌دادید که خیلی هم دلپذیر نبوده‌اند. کارهایی از قبیل خانه‌داری، چمن‌زنی، تدوین گزارش کاری یا تحصیلی، یا کارهای دیگری که واقعاً به انجام‌شان چندان تمایلی نداشتید ولی فکر می‌کردید که باید انجام شوند. تدبیری که معمولاً مردم در چنین مواقعی برای ترغیب خود به کار می‌برند این است که تنها وقتی کاری خوشایند و مفرح را بر خود روا می‌دارند که آن کارِ ناخوشایند را تمام کرده باشند: «به محض این که کارهای خانه را تمام کنم می‌نشینم، یک فنجان چای می‌خورم و مجله می‌خوانم» یا «وقتی چمن‌زنی تمام شد، می‌روم گلف بازی می‌کنم». این‌ها همه نمونه‌ای از قرارهایی است که با خود می‌گذاریم تا وظایف‌مان را انجام دهیم، وگرنه باید آنها را به‌تعویق اندازیم یا از انجام‌شان سر باز زنیم. شما احتمالاً می‌توانید از این شیوه‌ی خود-انگیزشی که خودتان هم به کار می‌برید، نمونه‌های دیگری بیاورید.

هروقت که انجام کاری لذّت‌بخش را به خودمان روامی‌داریم تا در عوض کاری واجب ولی نه‌چندان مفرّح را انجام دهیم، در حقیقت اصل تقویت را در مورد رفتار خودمان به کار بسته‌ایم. در این مورد، کاری که پاداش تلقی می‌شود (استراحت، تماشای تلویزیون، بازی فوتبال یا هرکار دیگری) تقویت کننده‌ای به شمار می‌رود که اشتیاق‌مان را برای انجام کاری که خوشایند نیست افزایش می‌دهد. این نظام انگیزشیِ خود ـ پاداش‌دهی، روش مؤثری است، البته، فقط در صورتی که واقعاً آماده باشیم این عهد و پیمان خودساخته را از ابتدا تا انتها کاملاً دنبال کنیم: اگر چمن کوتاه نشود، بازی فوتبالی در کار نخواهد بود؛ یا اگر گزارش را ننویسم به خودم اجازه نمی‌دهم که برنامه‌ی تلویزیونی مورد علاقه‌ام را تماشا کنم. دراین روش دریافت پاداش موکول به انجام وظیفه‌ی ناخوشایند است.

استفاده از انجام کاری لذّت‌بخش به‌عنوان پاداش در برابر انجام وظایفی که خوشایند نیستند، نظامی است که در مورد کودکان نیز خیلی ثمربخش است و به‌خصوص راه مؤثّری به شمار می‌آید که آنها را به پذیرش مسئولیت‌هایی که فعلاً از انجام‌شان سر باز می‌زنند، تشویق می‌کند. در مورد قضیه‌ی ملیسا مادر می‌توانست دقیقاً این روش را برای رفع مشکل رفتاری فرزندش در پیش گیرد. تمایل ملیسا به گذاشتن لباس‌های کثیف‌اش در سبد مخصوص و برگرداندن اسباب‌بازی‌ها به جعبه‌شان به‌جای ولو کردن آنها در سراسر اتاق نشیمن، رفتارهایی بودند که باید تشویق می‌شدند. می‌دانیم تحسین، توجه و تأییدِ والدین در قبال دست زدن کودک به چنین کارهایی، آنها را تقویت می‌کند. ولی ممکن است قضیه از این قرار باشد که ملیسا در حال حاضر بعد از ولو کردن وسایل‌اش هیچ‌وقت آنها را جمع نکند، بنابراین مادر برای شروع استفاده از تشویق فرصتی نخواهد داشت.

چگونه می‌توانیم ملیسا را واداریم انجام این کار را شروع کند؟ قدم اول عبارت از تفکّر درباره‌ی کارهایی است که کودک واقعاً از انجام‌شان لذّت می‌برد و می‌توان از آنها به‌عنوان تقویت‌کننده سود جست. مادر ملیسا احتمالاً نوع کارهایی را که دخترش انجام آنها را دوست دارد، می‌شناسد؛ مثلاً تماشای برنامه‌های محبوب تلویزیونی، بیدار ماندن تا ساعت هشت ونیم (بیشتر از وقت خواب معمول در ساعت ۸)، یا بازی خاصی در عصر با پدر و مادرش. هرکدام از این‌ها را می‌توان به‌عنوان تقویت‌کننده به کار برد، در صورتی که: ۱) ملیسا از آن کار لذّت ببرد؛ ۲) دست‌یابی به آن مشروط به این باشد که ملیسا ابتدا وظیفه‌ای را که از او خواسته‌ایم انجام دهد؛ و ۳) مادر موافق است به دخترش اجازه دهد که کار خاصی را بکند، در صورتی که کودک اول به قراری که گذاشته‌اند یعنی مرتب کردن وسایل‌اش، عمل کند.

گام دوم آن است که چند قانون یا رهنمود وضع کنید تا بین کارهای لذّت‌بخش (پاداش‌ها) و اعمالِ کودک که می‌خواهیم تقویت شوند رابطه‌ای

برقرار کنیم. اگر تماشای تلویزیون بعد از شام کاری است که ملیسا از آن لذّت می‌برد، مادر می‌تواند با دخترش گفتگویی شبیه به محاوره‌ی مشروح در زیر برقرار کند:

«*ملیسا! همه‌ی ما در خانواده وظایف یا کارهایی داریم که باید هرروز انجام بدهیم. من مدتی از روز را سرِکار می‌روم، خانه را تمیز می‌کنم و غذا می‌پزم. این‌ها کارهایی‌اند که من باید انجام دهم. شب بعد از انجام آنها، دوست دارم به استراحت، تماشای تلویزیون و مطالعه بپردازم.*»

«*خوب، تو داری دختر بزرگی می‌شوی و آن‌قدر بزرگ شده‌ای که بعضی از مسئولیت‌های خودت را بر عهده بگیری. اگر بعد از شام نگاه کنی و مطمئن شوی که لباس‌های کثیف در سبد مخصوص است و تمام اسباب‌بازی‌هایت سر جای‌شان گذاشته شده‌اند، به من کمک خواهی کرد. می‌دانم هر روز می‌توانی این کار را بکنی. بنابراین، بعد از شام فقط یک‌بار به یادت می‌آورم و دلم می‌خواهد که فوری انجام‌شان بدهی. آن‌وقت بعد از این که لباس‌ها و اسباب‌بازی‌هایت را در اتاق جمع‌آوری کردی، می‌توانی تلویزیون تماشا کنی. ولی تا همه چیز جمع نشده نمی‌توانی تلویزیون تماشا کنی. این قانون جدید ماست: همه، اول کارهای‌مان را انجام می‌دهیم، و بعد تلویزیون تماشا می‌کنیم.*»

مادر در این‌جا نظامی مبتنی بر پاداش را توضیح می‌دهد که الگوهای رفتاریِ خوبِ کودک را تقویت می‌کند. در اصل، او برنامه‌ای را شرح می‌دهد که در آن کودک، فعالیت یا امتیازی لذّت‌بخش را به‌سبب رفتارِ اصلاح شده به دست می‌آورد. در صورتی که تماشای تلویزیون کاری باشد که ملیسا واقعاً از آن لذّت می‌برد، و در صورتی که مادر فقط وقتی به کودک اجازه‌ی تماشای تلویزیون را بدهد که او کارهای کوچک روزانه را تمام کرده باشد، در آن موقع انگیزه‌ای مثبت و قوی برای رفتار خوب به وجود می‌آید. همان‌طور که ممکن است حدس زده باشید این شیوه فقط در مورد کودکانی نتیجه‌بخش است که آن‌قدر بزرگ شده‌اند که این نوع رابطه‌ی «اگر... آن وقت» را درک کنند. بسیاری از کودکان بزرگ‌تر از چهارسال این مفهوم را اگر در جملات

ساده ارائه شود، می‌فهمند. برای کودکانِ کوچک‌تر توجه و تحسینِ بلافاصله مؤثرترین شیوه‌ی تشویقِ رفتار خوب است.

در سراسر این کتاب ما این شیوه‌ی کلی را در مورد بسیاری از مشکلات رفتاری که کودکان نشان می‌دهند به کار خواهیم برد. اگر مشکلی به این سبب به وجود آمده که کودکی در حال حاضر کاری را که باید انجام دهد، انجام نمی‌دهد، روش مؤثر و قطعی برای رفع آن مشکل، تهیه و تنظیم برنامه‌ای برای تشویق کودک به‌سبب رفتار بهتر است. توجه و تحسینِ والدین به‌سبب رفتارِ اصلاح شده همیشه قسمتی از آن برنامه است، ولی پدر یا مادر می‌تواند با مجاز شمردن کودک در دست‌یابی به پاداش‌ها، امتیازهای خاص یا انجام کارهای موردعلاقه به‌واسطه‌ی رفتار خوب، به‌شکل بسیار مؤثرتری فرزندش را برانگیزد.

بیاموزید چگونه به رفتار خوب فرزندتان پاداش دهید

هر پدر و مادری احتمالاً در موقعیت‌های متفاوت سعی کرده که با استفاده از پاداش، رفتار خوب فرزندش را برانگیزد. در درمانگاه ما زمانی که برای اولین‌بار این شیوه‌ی رفع مشکلات کودکان شرح داده می‌شود، گاهی می‌شنوم که والدین می‌گویند فرزندان‌شان به هیچ نوع انگیزه‌ی مثبتی «واکنش نشان نمی‌دهند». با این که نظریه‌ی تشویق رفتار خوبِ کودک به‌طور چشمگیری ساده و تقریباً خطاناپذیر است، در واقع اجرای برنامه‌ای برای رفع مشکلات خاص مستلزم آن است که والدین برخی اصول مهم را در مورد تغییر رفتار کودک درک کنند. بیایید اصول عمده‌ی استفاده‌ی ثمربخش از پاداش‌ها را برای رفع مشکلات رفتاری کودکان مرور کنیم:

اصل ۱. آن‌چه که از فرزندتان انتظار دارید باید خیلی مشخص باشد.

اصل ۲. تقویت‌کننده باید برای کودک تجسم پاداش باشد.

اصل ۳. کسب پاداش‌های ویژه باید موکول به رفتار خوب کودک باشد.

اصل ۴. اگر از پاداش‌های ملموس بهره می‌گیرید، آنها را با تحسین و

تصدیقِ رفتارِ خوب کودک همراه کنید.

اصل ۵. پاداش‌ها باید بلافاصله در پیِ رفتار خوب کودک ارائه شوند.

اصل ۶. در زمان واحد فقط به یک مشکل بپردازید.

اصل ۷. پی‌گیر باشید.

یاد بگیرید درباره‌ی رفتارهای خاصی که مایلید فرزندتان داشته باشد فکر کنید. وقتی با پدر و مادر کودکی که مشکلات رفتاری دارد شروع به گفتگو می‌کنیم، اغلب می‌گویند می‌خواهند فرزندشان «بهتر رفتار کند»، «مسئولیت بیشتری برای خود قائل شود» یا «حس همکاری داشته باشد». همه‌ی این‌ها مشکلات معمولی‌اند، منتها خیلی کلی بیان شده‌اند. پدر یا مادر شاید بداند «خوب بودن» یا «پذیرش مسئولیت» یعنی چه، ولی کودک نمی‌تواند آن‌چه را که والدینش از او انتظار دارند، بفهمد. قبل از این که برنامه‌ای برای تشویقِ رفتارِ خوب کودک تدوین کنید، خیلی مهم است به‌روشنی مشخص کنید بیشتر مایلید شاهد چه رفتارهایی باشید.

*بر طبق گفته‌ی پدر، جیمی** شش ساله هر شب «غیرقابل تحمل و چون وچرا کن» می‌شود. وقتی از پدر خواستیم واضح‌تر صحبت کند، گفت که پسربچه از آماده شدن برای خواب بیزار است و از سرِ شب تا جایی که بتواند کارهایی را که باید قبل از خواب انجام دهد پشتِ گوش می‌اندازد تا از انجام‌شان سر باز زند. خلاصه هر شب کار به غرغر پدر یا مادرش می‌کشد تا دندان‌هایش را مسواک بزنند، حمام کند و پیژامایش را بپوشد. وقتی جیمی به حرفِ والدینش اعتنا نمی‌کند (کار همیشگی‌اش در چنین مواقعی) جر وبحث بین افراد خانواده شروع می‌شود. به‌عنوان نمونه یک شب تقریباً یک ساعت از وقت والدین صرف تذکر، سپس غرغر و در آخر، خواهش و تمنا شد، تا بالاخره جیمی با اکراه آماده‌ی رفتن به بستر شد.*

در آغاز گفتگو، این پدر و مادر مشکل‌شان را برای ما خیلی کلی و مبهم

---

* Jamie

(«غیرقابل تحمل» و «چون و چرا کن») بیان کردند. برای این که برنامه‌ای عملی جهت تغییر مشکلات رفتاریِ کودک تهیه و تنظیم کنیم، باید اعمالی را که والدین مایلند از فرزندشان سر بزند، مشخص کنیم، چون درواقع این اعمال به این مشکلات می‌انجامند. در این مورد، به نظر می‌رسد عدم تمایل جیمی به این که خودش برای خواب آماده شود (یا روشن‌تر بگوییم، عدم تمایلش به‌مسواک زدن، شستشو و پوشیدن پیژامایش) بیشتر مشکلات را به وجود آورده است. این‌ها رفتارهایی است که می‌خواهیم تغییرشان بدهیم. یعنی برنامه‌ای تدوین کنیم که کودک را به‌منظور آماده شدن به‌موقع برای خواب، بدون یادآوری‌های مکرر والدین، تشویق کند (در این مورد مشکل خیلی زود با دادن امتیاز رفع شد. به این ترتیب که اگر جیمی فقط با یک یادآوریِ پدر و مادرش مسواک می‌زد، حمام می‌کرد و پیژامایش را می‌پوشید، در عوض می‌توانست نیم‌ساعت بیشتر از وقت همیشگی خواب که ساعت ۸ بود، بیدار بماند؛ ولی در صورتی که آن کارها را انجام نمی‌داد، می‌بایست نیم‌ساعت زودتر از وقت همیشگی بخوابد).

منظورمان این است که اگر به‌عنوان پدر یا مادر بتوانید با عبارات کاملاً واضح و عینی، چیزی را تعیین کنید که می‌خواهید فرزندتان به‌نحو دیگری انجام دهد، می‌توانید یاد بگیرید مشکلات رفتاری او را به‌نحو مؤثرتری رفع کنید. وقتی اعمالی را که باید انجام شوند مشخص کردید، تدوین برنامه‌ای واقعی که آن عمل را تشویق کند، امکان‌پذیر می‌شود.

ترتیبی بدهید که رفتارهای خوب فرزندتان پاداش‌های تشویق‌کننده در پی داشته باشد. حتی پس از این که پدر یا مادر رفتارهای پسندیده را به‌روشنی مشخص کرد، هنوز هم باید برای کودک انگیزه‌های مناسبی وجود داشته باشند که عملاً به‌خوبی ایفای نقش کند. همان‌طور که اشاره کردیم، بسیاری از والدین این اشتباه را می‌کنند که وقتی رفتارِ پسندیده‌ای از فرزندشان سر می‌زند، به‌اندازه‌ای که باید، اورا مورد توجه و تشویق قرار نمی‌دهند. بهترین روشِ

تشویقِ رفتارِ خوب در کودک، سخنرانی، سرزنش، غُرغر و یا تهدید به تنبیه بدنی نیست، بلکه آن است که پدر یا مادر کمک کند تا کودک بداند که رفتارِ خوبش با واکنش‌های مثبت مثل تحسین، حتی امتیازهای ویژه یا پاداش‌های دیگر تلافی می‌شود.

شما فرزندتان را به بهترین وجه می‌شناسید و احتمالاً بهتر از هرکس دیگر می‌دانید فرزندتان از چه فعالیتی به‌عنوان پاداش رفتار بهتر لذّت می‌برد. چند نمونه از امتیازها و پاداش‌های ملموس که در مورد بسیاری از کودکان مؤثرند، عبارتند از: اجازه‌ی اندکی تأخیر در وقت معمول خواب؛ خواندن قصه‌ای هنگام خواب؛ تعیین وقت خاصی برای این که پدر یا مادر با کودک به بازی خاصی بپردازد، توپ‌بازی کند یا برای ساختن کاردستی موردعلاقه با او همکاری کند؛ تماشای تلویزیون؛ خوردن خوراکی موردعلاقه؛ دریافت پول توجیبی مختصر (برای کودکان بزرگ‌تر) و اجازه‌ی یک بازی خاص.

فرزندتان ممکن است به برخی از این امتیازها واکنش نشان دهد و یا این که کارهای دیگری برای او تقویت‌کننده و مؤثرتر باشند. می‌توانید از کودک بپرسید که از چه کار خاصی لذّت می‌برد. کودکان معمولاً می‌توانند به والدین‌شان بگویند کسب چه امتیاز خاصی را بیشتر از همه دوست دارند. وقتی کودک را آزاد می‌گذارید که هرکاری دلش خواست بکند، دقت هم کنید که دوست دارد وقت را چه‌طور بگذراند. آیا فوراً به طرف تلویزیون می‌دود؟ در این صورت، تماشای تلویزیون به‌عنوان تشویق برای او شرط خوبی است. آیا بازی خاصی را بیشتر از همه دوست دارد؟ کتاب‌های مصور و فکاهی دوست دارد بخواند و یا دوست دارد تا دیروقت بیدار بماند؟ اگر خودِ کودک خواهانِ کارها یا امتیازهای معینی است و از نظر شما نیز ایرادی ندارد، عاقلانه است که در مورد آنها به‌عنوان پاداش‌های ممکن فکر کنید. بنابراین، هدف ما آن است که برنامه‌ای را از قبل طرح‌ریزی کنیم که از طریق آن کودک بتواند امتیازات موردعلاقه‌اش را با رفتارِ خوب به دست آورد.

گرفتن پاداش‌های ویژه باید به‌رفتارِ خوب فرزندتان موکول شود. اگر ما کسب امتیازهای ویژه را به رفتار خوب کودک موکول کنیم، این نکته اهمیت دارد که این پی‌آمدهای ویژه فقط زمانی روی دهند که کودک رفتار بهتری از خود نشان می‌دهد. بار دیگر به مثال ملیسا برگردیم. اگر تماشای تلویزیون کاری باشد که او بدون جمع‌آوری اسباب بازی‌هایش بعد از شام بتواند انجام دهد، هیچ رابطه‌ای بین رفتارِ خوب و انگیزه‌ی پیشنهادی برقرار نشده است: او در هر صورت تلویزیون تماشا خواهد کرد. یا اگر جیمی بتواند تا ساعت هشت و نیم بیدار بماند، بی‌آن‌که فقط با یک یادآوری برای خواب آماده شده باشد، در آن صورت انگیزه‌ی یاد شده ویژگی و معنی‌اش را از دست می‌دهد.

در این‌جا، والدین باید دو نکته‌ی کاربردی را به خاطر بسپارند. نخست آن که اگر شما این فرصت را برای فرزندتان فراهم می‌آورید که پاداشی خاص را به‌خاطر رفتار خوب کسب کند، ابتدا مطمئن شوید که در موقعیتی هستید که می‌توانید آن‌چه را به‌عنوان انگیزه برای رفتار خوب قرار داده‌اید کنترل کنید؛ در این صورت برای کودک نیز مسلم خواهد شد که فقط وقتی پاداش را به دست می‌آورد که رفتارش خوب باشد نه وقتی بد رفتار می‌کند. ثانیاً، در برنامه‌ریزی‌تان از چیزهایی که در هر صورت مطمئناً به فرزندتان خواهید داد به‌عنوان انگیزه استفاده نکنید. برای آن‌که امتیازی از وضعیت ویژه برخوردار باشد، باید چیزی باشد که وقتی کودک آن را به دست می‌آورد واقعاً از آن لذّت ببرد.

شکل ۱
برنامه‌ای برای تقویت و تشویق رفتار خوب فرزندتان تهیه و تنظیم کنید

نخست، در خصوص مشکلی فکر کنید که بین شما و فرزندتان برقرار است. آیا عامل این مشکل آن است که او در حال حاضر کاری را انجام نمی‌دهد که به نظر شما انتظارِ انجامش معقول و به‌جاست؟ در این صورت، برنامه‌ی پاداش تقویت‌کننده برای تشویق آن رفتار احتمالاً به پیشرفت کارها کمک خواهد کرد.

دوم، در مورد آن‌چه که می‌خواهید فرزندتان انجام دهد، دقیقاً تصمیم بگیرید و آن‌چه را که از او انتظار دارید در قالب عباراتی دقیق و روشن برایش شرح دهید. در یک زمان فقط روی یک مشکل تأکید کنید.

سوم، در مورد کارها یا پاداش‌های خاصی که کودک می‌تواند با انجام کارهای خوب ـ کارهایی که دقیقاً مشخص کرده‌اید ـ به آنها دست یابد، فکر کنید. اطمینان پیدا کنید که فرزندتان واقعاً از آن‌چه که انگیزه قرار داده‌اید لذّت می‌برد، و برای به دست آوردنش به رفتار خوب روی می‌آورد.

چهارم، یادتان باشد که هرگاه کودک رفتارِ مطلوب از خود نشان داد تحسین‌اش کنید. پاداش‌ها یا امتیازهای ملموس هرگز جای تصدیق را نمی‌گیرند، آنها فقط انگیزه‌های اضافی‌اند. برای کودکان سه یا چهارساله، تحسین و توجه شما مؤثرترین ابزار برای بهبود رفتار است.

پنجم، دادن پاداش و ابراز تحسین‌تان حتماً نزدیک و در پی عملی باشد که سعی در تشویق کودک به انجام آن دارید. رفتار خوب را بلافاصله و همواره تشویق و تقویت کنید.

اگر از امتیاز یا چیزی ملموس به‌عنوان پاداش استفاده می‌کنید، حتماً همیشه آن را با تحسین و تأیید رفتار بهتر شده‌ی کودک همراه کنید. همان‌طور که قبلاً تأکید کردیم، توجه و تحسین مؤثرترین ابزار برای تقویت الگوهای رفتاری خوبِ کودک است. وقتی کودک رفتار خوبی از خود بروز می‌دهد، توجه صمیمانه تدبیری نیرومند و پایاست که تغییر رفتار کودک را تغییر می‌دهد، نه تأکید بر سابقه‌ی بدرفتاری. اما چرا والدین باید از امتیاز ویژه به‌عنوان پاداش اضافی استفاده کنند؟ یکی از دلایلش آن است که پاداش، صرفاً انگیزه‌ی رفتارِ خوب را در کودک افزایش می‌دهد تا او انجام کارهایی را آغاز کند که فعلاً از آنها سر باز می‌زند. زمانی که کودک کاری را نمی‌کند که انتظار انجام دادنش منطقی است، پدر و مادر بیش از پیش ناامید می‌شوند و از او عیب‌جویی می‌کنند. بنابراین، می‌خواهیم هرچه سریع‌تر این الگوهای رفتاری منفی را تغییر دهیم. دلیل کلی‌تر آن است که معمولاً می‌خواهیم کودکان بیاموزند که در تمامی زندگی، نتیجه‌ی اعمال خوب، قدرشناسی دیگران و به دست آوردن مزایای ویژه است.

از سوی دیگر، هیچ‌وقت نمی‌خواهیم کودکان فقط با پاداش‌های ظاهری و قابل لمس به رفتار خوب برانگیخته شوند، و بدون تردید نمی‌خواهیم که هروقت خوب و شایسته رفتار کردند، انتظار داشته باشند چیزی به دست آورند. به همین دلیل، تحسین و تصدیق شفاهی والدین خیلی اهمیت دارد. در ابتدای این فصل یادآوری کردیم که افراد به‌تدریج این توانایی را به دست می‌آورند که خودشان اعمال‌شان را تقویت کنند. مثلاً دانشجوی موفق قادر است حتی پیش از دریافت نمره‌ی امتحانش به خود بگوید «برای این امتحان خیلی درس خواندم و امتحانم خوب شد». بازرگانان موفق به کارشان افتخار می‌کنند، حتی اگر توفیق آنها مورد توجه دیگران قرار نگیرد؛ افراد موفق و نیکوکار هم قادرند در خفا اعمالی را از سر مهربانی برای دیگران انجام دهند، با علم به این که این نیکوکاری فقط در جهت منافع دیگران است.

این روندِ قابلِ اهمیت چگونه شکل می‌گیرد؟ حالا پی می‌بریم که گفته‌های بزرگ‌سالان چگونه در ذهن کودکان نقش می‌بندند. اگر به کودکی گفته شود که کار معینی خوب و ارزشمند است، سرانجام همان گفته را نزد خودش تکرار خواهد کرد، حتّی اگر پدر و مادرش دیگر زنده نباشند. وقتی مادری می‌گوید «تام! من به تو افتخار می‌کنم که امروز صبح به برادر کوچکت کمک کردی لباسش را بپوشد، برادرهای بزرگ‌تر همین نوع کارها را باید انجام دهند»، در آینده، کودک در وضعیتی قرار خواهد گرفت که همان عبارت را در ذهنش شبیه‌سازی کند و عملاً چیزی مشابه آن را، همیشه به‌عنوان راهنمای عمل به خود خواهد گفت: مثلاً، «وقتی برادرم به کمک من احتیاج دارد، خوب است کمکش کنم».

وقتی کودکی را تحسین می‌کنید که رفتار پسندیده‌ای از او سر زده و دلیل خوبیِ رفتارش را به او می‌فهمانید، شالوده‌ی توانایی کنترلِ اعمالش در آینده، و احساس رضایت‌خاطر ناشی از رفتار خوبش را پی‌ریزی می‌کنید. اگر پدر یا مادری در ازای رفتار خوب کودک فقط امتیاز یا پاداشی مشهود در اختیارش بگذارد و تحسین رفتار در قالب کلمات را به دست فراموشی بسپارد، این امتیاز فوق‌العاده مهم را از دست داده است. این روندِ درونی کردن، به‌سرعت شکل نمی‌گیرد و کودکان همه‌ی اظهاراتی را که بر حسب اتّفاق از دیگران می‌شنوند، نزد خود تکرار نمی‌کنند. اما اگر پدر یا مادر بیاموزد که همیشه توضیح و تحسین شفاهی و گرفتن امتیاز ویژه را همراه با هم و مستقیماً در پاسخ به‌رفتارِ پسندیده‌ی کودک به کار گیرد، این واکنش مثبت در رفتار کودک بسیار مؤثّر خواهد بود.

دلیل نهاییِ اهمیت داشتن تحسین پدر و مادر، عبارت است از این واقعیت که کسب امتیاز خاص به‌خاطر رفتارِ خوب، سرانجام متوقف خواهد شد. ملیسا همیشه فقط در ازای مرتب کردن اتاقش، امتیاز تماشای تلویزیون را به دست نخواهد آورد. جیمی هم همیشه فقط به اعتبار سر وقت آماده شدن برای

خواب امتیاز نیم‌ساعت بیشتر بیدار ماندن را به دست نخواهد آورد. آن‌چه والدین واقعاً می‌خواهند، آن است که فرزندان‌شان به حرف آنها گوش فرادهند. وقتی برنامه‌ی سازنده‌ای برای تقویت‌کننده‌هایی چون امتیازی خاص و تحسین فراوانِ والدین به اجرا گذاشته شد، کودک سرانجام از این که پدر و مادرش قدرش را می‌شناسند، احساس رضایت‌خاطر بیشتری می‌کند، تا از کسب امتیازی خاص که با این قدرشناسی همراه شده است.

پاداش‌ها باید بی‌درنگ پس از رفتار پسندیده‌ی کودک داده شوند

«اگر تمام هفته را بدون کتک‌کاری با خواهر کوچک‌ترت بازی کنی، هردوتای‌تان را به‌باغ‌وحش می‌برم.»

«می‌دانم که وقتی لازم شد می‌توانی از توالت استفاده کنی، پس وقتی به من نشان بدهی که آن‌قدر بزرگ شده‌ای که سه روز پشت‌سرهم خودت را خیس نکنی، می‌رویم دنبال آن دوچرخه‌ای می‌گردیم که می‌خواهی.»

هرکدام از این مثال‌ها مانند شروعِ یک نظام مؤثر و مثبت تشویقی به نظر می‌رسد که در آن رفتارِ خوب به‌پاداشی می‌انجامد که کودک از آن لذّت می‌برد. اینها، عبارت‌هایی از نوع «اگر... آن وقت» است، که بسیاری از والدین وقتی می‌خواهند کودکان‌شان بهتر رفتار کنند از آن استفاده می‌کنند. با همه‌ی این‌ها، ایرادی در این مثال‌ها وجود دارد که تأثیرشان را خیلی کم می‌کند: دادن پاداش‌های تشویقی، با رفتارِ کودک خیلی فاصله دارند.

بیشتر بزرگ‌سالان می‌توانند برای آن‌چه موجب خشنودی‌شان می‌شود صبر کنند. می‌توانیم هرروز برای امتحان‌های دانشکده که هنوز یک‌ماه به‌موعد آنها مانده، درس بخوانیم؛ می‌توانیم روی گزارش کاری که ممکن است مدیران هفته‌ها بعد از ارائه آن را ارزیابی نکنند کار کنیم، و می‌توانیم از آغاز سال هرهفته کمی پول برای عید بعدی کنار بگذاریم. خلاصه، ما خیلی پیش‌تر از وقت بهره‌مندی از ثمره‌ی کوشش‌های‌مان، کارها را انجام می‌دهیم.

اما کودکان زمان حال و آینده‌ی خیلی نزدیک را درک می‌کنند؛ پس انتظارِ این که کودکی سه یا حتّی شش ساله به‌خاطر امکان کسب امتیازی در آینده‌ی دور تحت تأثیر قرار گیرد، واقع‌بینانه نیست. برای کودک خردسال آینده‌ی دور زمانی خیلی بعد نیست. هر برنامه‌ای برای تشویق رفتارِ خوب کودک وقتی ثمربخش‌تر است که انگیزه به‌طور تنگاتنگ به دنبالِ عملی باشد که خواهان تقویت‌اش هستیم. زمانی که رفتار پسندیده‌ی کودکی را تحسین می‌کنید، این کار یا باید موقعی باشد که از او رفتار پسندیده‌ای سر می‌زند و یا بلافاصله بعد از این باشد که متوجّه شدید او چه کرده است.

زمانی که کسب امتیاز یا ارائه‌ی پاداش ویژه بخشی از برنامه‌تان برای انجام رفتار پسندیده است، این امتیاز یا پاداش ویژه هم باید به‌طور تنگاتنگ به دنبالِ عملی بیاید که می‌خواهید تقویتش کنید. برای کودک خردسال هر پاداشی باید در همان روزی داده شود که از او رفتار پسندیده‌ای سر زده است. به همین دلیل، جیمی همان شب، وقتی شخصاً برای خواب آماده شد، حق کمی دیرتر به رختخواب رفتن را به دست آورد. همین‌طور، تماشای تلویزیون ملیسا، درست بعد از این عملی شد که لباس‌ها و اسباب‌بازی‌هایش را بعد از شام مرتب کرد. هرچه وقفه بین رُخدادِ رفتار پسندیده‌ی کودک و برخورداری از امتیاز ویژه بیشتر شود، تأثیر آن امتیاز کم‌رنگ‌تر خواهد بود. به همین دلیل، بهتر است به‌جای پیشنهاد پاداش‌های بزرگ در آینده‌ی دور، از پاداش‌های کوچک و هرروزه بهره گیریم.

در هر زمان، فقط به حلّ یک مشکل بپردازید. وقتی در درمانگاه برای نخستین‌بار با والدین کودکانی که مشکلات رفتاری دارند گفتگو می‌کنیم، ارائه‌ی فهرستی طولانی از بدرفتاری‌هایی که مایل به‌مشاهده‌ی تغییر آنها هستند، امری غیرعادی نیست. در افراطی‌ترین حالت، مادری ممکن است بگوید که فرزندش حرف‌هایش را گوش نمی‌کند؛ همیشه با برادرهایش کتک‌کاری می‌کند؛ صبح‌ها که مادر باید او را به مهدکودک ببرد وقت تلف می‌کند؛

به‌موقع نمی‌خوابد و جایش را تر می‌کند. البته قابل درک است که مادر بخواهد همه‌ی این مشکلات را حلّ کند. اما، همان‌طور که مشکلات رفتاری معمولاً ناگهان پدید نمی‌آیند، نمی‌توانند ناگهان برطرف شوند.

شیوه‌ی پیشنهادی ما از این قرار است که یاد بگیرید در زمان واحد توجه خود را فقط روی یک یا دو مشکل خاص متمرکز کنید. اگر فقط یک مسئله است که موجب نگرانی‌تان شده همان یک مسئله را در کانون توجه قرار دهید. ولی اگر لازم است که کودک‌تان بابت چند مورد رفتارهای پسندیده‌اش تشویق شود، فقط یکی را انتخاب کنید و تا زمان برطرف شدنش تمام توجه‌تان معطوف به آن باشد. در مثال بالا، ممکن است پیشنهاد کنیم که مادر فقط رفع مشکل خیس کردن رختخواب یا وقت تلف کردن صبح‌ها را برگزیند، تا آن مشکل با موفقیت مهار شود. بعد می‌توان به مشکلات باقی‌مانده پرداخت.

چنان که در فصل‌های مربوط به نحوه‌ی کنترل انواع خاصِ مشکلات رفتاری خواهیم دید، بیشتر روش‌های ما ایجاب می‌کنند که روی والدین هم مثل کودکان کار مشخّص و محسوس انجام شود. اگر پدر و مادر بکوشند در آن واحد توجه‌شان را میان مشکلات متعدد و گوناگون تقسیم کنند، تحسین و توجه به یکایک رفتارهای اصلاح شده‌ی کودک دشوار خواهد بود. علاوه بر این، اگر از کودک خردسال بخواهیم برای کسب امتیاز خاصی هرروز کارهای متفاوت و متعددی را به‌نحو احسن انجام دهد، کودک را سردرگم می‌کنیم و مشکلات دیگری پدید می‌آوریم. بنابراین، بهتر است در زمان واحد روی یک رفتار کار کنیم.

اهمیت ثبات رأی

وقتی راه‌های جدیدی برای رویارویی با مشکلات رفتاری فرزندتان در پیش می‌گیرید، خواه در حوزه‌ی برنامه‌ی تقویت رفتار بهتر کار کنید، خواه روی روش جدیدِ برقراری انضباط (فصل ۳)، در هر حال برخورداری از ثبات رأی

بسیار مهم است. یکی از بدترین کارهایی که ممکن است از پدر یا مادر سر بزند، آن است که هربار با بدرفتاری کودک برخورد متفاوتی بکند. اگر یک‌بار به رفتاری با دیده‌ی تحسین بنگرد و با امتیاز ویژه به آن پاسخ دهد ولی بار دیگر از توجه به همان رفتار کوتاهی کند، کودک تشخیص نمی‌دهد که آن‌چه کرده آیا واقعاً مهم بوده یا خیر. برای اجتناب از این وضعیت، وقتی برای تغییر رفتارهایی با ابعادِ مسئله‌ساز برنامه‌ریزی می‌کنید، باید آن مورد را روشی تلقی کنید که از طریق آن مشکل را برطرف خواهید کرد. به مثال جِیمی بازگردیم: ما به پدر و مادرش توصیه کردیم به او بگویند که هرگاه فقط با یک یادآوری برای خواب آماده شود، می‌تواند تا ساعت هشت ونیم بیدار بماند، و در غیر این صورت وقت خواب همان ساعت هفت ونیم خواهد بود. این قاعده، درواقع، به «قانون خانه» تبدیل شد.

ما در مورد اصل ثبات رأی فقط دو مورد را متمایز می‌کنیم: اول، اعمال درستی که امتیازی را نصیب کودک می‌کنند، در صورت لزوم یا تمایل در چند مورد می‌تواند تغییر کند. مثلاً، اگر رفتار جِیمی موقع خواب به‌طور دائم و ثابت اصلاح شود، و به مرحله‌ای برسد که فقط با تشویق و تحسین والدین بتواند ابقا شود، ولی مشکلِ تازه‌ای به وجود آید که به توجه نیاز داشته باشد، در آن صورت، وظایف کودک نیز برای به دست آوردن امتیازِ بیشتر بیدار ماندن می‌توانند تغییر کند. ثانیاً، اشتیاق جِیمی به دیرتر خوابیدن به‌دلایلی کم‌رنگ‌تر شود و این کار به‌عنوان پاداش از چشمش بیفتد، در این حالت می‌توان امتیاز جدیدی را (با توافقی دوجانبه بین والدین و کودک) جایگزین آن کرد. با این همه، چارچوب اساسی روشِ ما در حلّ مشکلات ــ تقویت اختصاصی رفتارهای پسندیده‌ی کودک بر مبنای ثبات رأی ــ به جای خود باقی است.

ده مورد از مسائل موردعلاقه‌ی پدر و مادر در زمینه‌ی برنامه‌هایی که بر اساس پاداش به‌خاطر افزایش دامنه‌ی رفتارِ پسندیده‌ی کودکان تدوین شده‌اند

۱. *پاداش دادن به خاطر خوش‌رفتاری، مخصوصاً با امتیازهای ویژه، نوعی رشوه به نظر می‌آید. من از این که به فرزندم به‌خاطر خوش‌رفتاری‌هایش رشوه بدهم، بیزارم.* بهره گیری از پاداش‌های مثبت و عینی جهت تشویق رفتارِ پسندیده اصلی است که جهان بر مدار آن می‌گردد. درباره‌ی خود و تجارب خویش بیندیشید. احتمالاً وقتی در دبیرستان برای نوشتن مقاله‌ای و یا امتحان‌تان نمره‌ی بیست گرفتید، فکر نکردید که رشوه گرفته‌اید، بلکه این نمره را پاداشی دانستید که به‌خاطر تلاش‌های‌تان نصیب‌تان شده است. به همین ترتیب، اگر اغلب در پایان یک سال خوب کاری، از مدیر یا کارفرمایمان ترفیع یا پاداشی دریافت کنیم که استحقاقش را داشته‌ایم، احساس رشوه گیری به ما دست نمی‌دهد. جالب است یادآوری کنیم که مدارس و کارفرمایانی که امکان تحقق این نوع قدرشناسی‌های ویژه را فراهم نمی‌آورند (مدارس فاقد سیستم نمره‌دهی، یا شرکت‌هایی که در آنها همه بدون توجه به کوشش‌شان به یکسان ترقی می‌کنند)، زمینه‌ی پیدایش مشکلات معنوی و انگیزشی را در بین افراد فراهم می‌آورند، چون مردم (دانش‌آموزان یا کارکنان) احساس می‌کنند از اعمال‌شان قدرشناسی نمی‌شود. بر همین مبنا، کودکان هم التزام به رفتار خوب را نمی‌آموزند و احساس مثبتی نسبت به موفقیت، لیاقت و مهارتشان به آنها دست نمی‌دهد؛ مگر آن که به‌خاطر اعمال‌شان از آنها قدرشناسی شود.

رشوه دادن کار ناپسندی است، ولی این کار وقتی پیش می‌آید که پدر یا مادر ابتدا چیزی به کودک بدهند تا او در مقابل تعهد کند که بعداً به‌خوبی رفتار کند (تامی! اگر قول بدی دیگر کج خلقی نکنی اجازه می‌دهم به پارک بروی). اساس و پایه‌ی تقویت رفتار پسندیده، مخالفِ رشوه است؛ در این‌جا، کودک

امتیاز یا پاداش ویژه را فقط وقتی به دست می‌آورد که ابتدا نشان دهد می‌تواند از خود رفتار پسندیده‌ای بروز دهد؛ و این تفاوت مهمی است.

۲. *هنوز هم پاداش دادن به فرزندم برای رفتار خوب آزارم می‌دهد.* کودکان به‌استثنای آنها که در محیطی مملو از مسامحه و غفلت بار آمده‌اند، همیشه مورد توجه، مراقبت و اظهارنظر والدین قرار می‌گیرند. با این حال، این توجه غالباً هنگامی بروز می‌کند که از کودک رفتارِ ناپسندی سر زده و یا در حال بدرفتاری است. برنامه‌های مبتنی بر پاداش، از نوعی که ما طرفدارش هستیم، با تأمین توجه ویژه و سازنده، نه در زمانی که کودک بدرفتاری می‌کند، بلکه هنگامی که خوب رفتار می‌کند، این الگو را تغییر می‌دهد. در نتیجه، این نظام‌ها سرمشق‌های رفتاری پسندیده‌ی کودک را تقویت می‌کند، به کودک امکان می‌دهد که احساس شایستگی و احترام به خود (مناعت طبع) را از خویشتن بروز دهد. و به او نشان می‌دهد که دریافت واکنش‌های مثبت از سوی والدین امکان‌پذیر است.

۳. *قبلاً سعی کرده‌ام به‌ازای رفتارهای پسندیده‌ی فرزندم به او پاداش بدهم، ولی انگار این کار در موردِ او نتیجه‌بخش نیست.* اغلب پدر و مادرها گاهی برای تقویتِ رفتارهای شایسته‌ی فرزندان‌شان، به استفاده از برنامه‌های مبتنی بر پاداش مبادرت کرده‌اند. بسیاری از این اقدامات ناموفق‌اند. دلایل عدم موفقیت در گذشته متنوع‌اند، ولی اغلب از این قرارند: کوتاهی در تعیین دقیق آن رفتاری که از کودک انتظار می‌رود؛ مبادرت به تغییر هم‌زمان چندین رفتار؛ قصد در تقویت رفتار خوب کودک به‌طریقی که به چشم او پاداش شایسته‌ای بیاید؛ عدم پی‌گیری یا چشم‌پوشی از نظام (روش)، پیش از آن که فرصتی برای نتیجه‌بخشی داشته باشد. معمولاً وقتی والدین به ما می‌گویند قبلاً سعی کرده‌اند به‌ازای رفتارِ پسندیده‌ی فرزندشان به او پاداش بدهند، این کار را فقط به‌طور اتفاقی، موقت و بدون قاعده انجام داده‌اند، نه با برنامه‌ای منظم و دائمی از نوعی که ما طرفدارش هستیم.

۴. می‌دانم گفتنش هولناک است، ولی گاهی به نظر می‌رسد فرزندم تقریباً هیچ کار خوبی نمی‌کند و مدام در حال بدرفتاری است، به‌طوری که مشکل می‌توانم رفتار خوبی در او بیابم که به‌ازای آن بشود تشویق‌اش کرد. وقتی مشکلات رفتاریِ کودک به‌مدتی طولانی و نامحدود تداوم یابد، پدر یا مادر نه‌تنها از (رفتار) کودک تا اندازه‌ای مأیوس، و تا حدی هم خشمگین، بلکه نسبت به کودک بدبین می‌شوند. همین امر به‌تنهایی دلیلی است بر این‌که استفاده از برنامه‌ی مبتنی بر پاداش را آغاز کنیم ــ این کار هم به شما و هم به فرزندتان ثابت می‌کند که همه‌چیز قابل تغییر است و می‌توانند بر یکدیگر تأثیر سازنده‌تری بگذارند. به یاد داشته باشید که برنامه‌ی رفتار پسندیده، بر آن نوع رفتاری متمرکز است که کودک در حال حاضر به‌ندرت بروز می‌دهد. مهم‌ترین شرط آن‌است که اعمالی را به‌عنوان رفتار پسندیده تعیین کنید که کودک **بتواند** انجام دهد. مثلاً به‌عنوان بخشی از برنامه‌ی «خودت لباس بپوش»، تا مطمئن نشده‌اید وی از عهده‌ی این کار برمی‌آید، نباید از او بخواهید که پیراهن دکمه‌داری را به‌تنهایی بپوشد.

۵. آیا منطقی است برنامه‌ای را تدوین کنیم که طی آن فرزندم امتیاز ویژه (و تحسینم) را صرفاً به‌خاطر خوش‌رفتاری (رفتار پسندیده) در تمام طول روز به دست آورد؟ این تدبیری است که برخی پدر و مادرها خودشان با پیشنهاد پاداشی به کودک برای «بروز رفتار پسندیده»، «مثل آدم‌بزرگ‌ها رفتارکردن»، یا حتّی «مامان را اذیت نکردن» امتحان می‌کنند. اِشکال این تدبیر، ابهامِ آن است، زیرا دقیقاً روشن نیست که کودک چه کاری را به‌منظورِ «پسندیده رفتار کردن»، و «مثل آدم‌بزرگ‌ها رفتار کردن» باید انجام دهد. روش‌های تقویت کننده‌ی رفتار وقتی به مؤثرترین نتیجه می‌انجامند که در آنها وظیفه‌ای برای کودک مشخص شده باشد تا با انجام آن پاداشی ویژه را به دست آورد.

٦. برنامه‌های مبتنی بر پاداش دادن به رفتار پسندیده تا اندازه‌ای کنترل کننده و سازمان‌یافته به نظر می‌رسد، واکنش عاطفی کودکان به این روش چگونه

خواهد بود؟ ما طرفدار روش‌هایی هستیم که سازمان‌یافته‌اند و مستقیماً رفتار کودک را تغییر می‌دهند. به همین دلیل، به نتیجه می‌رسند و از روش‌های ناپیگیر و غیرمستقیم مؤثرترند. در عین حال، این روش‌ها تحت شرایط تقویت‌کننده‌ی مثبت، سریع‌تر از تنبیه و انتقاد بیش از اندازه، به کودک کمک می‌کنند که فراگیرد که مسئول اعمالش باشد. چون این روش مبتنی بر قدرشناسی از رفتار پسندیده است، کودکان عموماً به آن پاسخی مطلوب می‌دهند و اکثراً آن را یک «بازی» رفتار پسندیده به‌حساب می‌آورند. با آن‌که پژوهش‌های زیادی در این زمینه انجام نشده، بسیاری از روان‌شناسان معتقدند کودکانی که والدین‌شان از نظام مبتنی بر پاداش پیروی می‌کنند، قابل اعتمادتر، با اعتماد به نفس بیشتر، مسئول‌تر و خلاق‌تر بار می‌آیند تا آنها که والدین‌شان این روش را به کار نمی‌گیرند.

۷. ***به نظر می‌رسد، که والدین مسئولیت‌های بسیار زیادی برای تحقق این نوع برنامه بر عهده می‌گیرند، در حالی که این کودک است که مشکل رفتاری دارد. آیا این برداشت صحیح است؟*** بله، والدین قطعاً مسئولیت عمده را در تدوین برنامه‌ی رفتار پسندیده و نیز ترتیب دادن پاداش، هنگامی که رفتار کودک بهتر می‌شود، بر عهده دارند، زیرا همان‌طور که قبلاً گفتیم، آنها در موقعیتی‌اند که با ترتیب دادن پاداش می‌توانند رفتار پسندیده و فراگیری مهارت‌های تازه را ارتقا بخشند و از دامنه‌ی بدرفتاری‌ها بکاهند. با آن‌که مشکلات رفتاری ممکن است یکی از مسائل کودک باشد، اما این پدر یا مادر است که در موقعیت کمک برای حل آن مشکلات قرار دارد. این کار مقداری از دقت، کوشش و توجه والدین را می‌گیرد و مستلزم تمایل‌شان به تغییر روشی است که فعلاً با بدرفتاری‌ها کنار می‌آیند. ولی، در مقایسه با مقدار وقت و انرژی‌ای که آنها صرف نگرانی درباره‌ی اعمال فرزندشان و یا آزمایش مکرر کارهایی می‌کنند که مؤثر واقع نمی‌شوند، این تدابیر تازه در اغلب اوقات، به‌سرعت به نتیجه می‌رسند.

۸. *وقتی برنامه‌ای برای رفتار خوب تدوین کردم ــ تعیین کردن رفتارهای پسندیده، انتخاب تقویت‌کننده‌ها و مطالعه‌ی چگونگی مواجهه با مشکلات رفتاریِ خاص، مثل آنها که بعداً درکتاب مطرح می‌شود ــ چه‌طور این نظام را برای فرزندم شرح بدهم؟* در درجه‌ی اول بهتر است، حتّی قبل از تدوین برنامه‌ی نهایی که بعداً به مرحله‌ی عمل درخواهد آمد، کودک را در جریان برنامه‌ریزی خود قرار دهید. اغلب به والدین توصیه می‌کنیم که رو در رو برای کودک شرح دهند که نیازمند مساعدت او برای یافتن برنامه‌ای هستند تا امور خانه راحت‌تر پیش رود و به او بگویند که به نظر شما او بابت این کمکش مستحق دریافت امتیازهای ویژه است. این عمل فرصت خوبی برای کشف تقویت‌کننده‌های بالقوه‌ای پیش می‌آورد که فرزندتان نسبت به آنها واکنش نشان می‌دهد (مثلاً پول توجیبی روزانه که هرطور دلش خواست خرج کند، امتیاز دیر خوابیدن، خریدن خوراکی‌های خاص، و مانند آن). در صورت امکان، بگذارید کودک هم در تصمیم‌گیری درباره‌ی تقویت‌کننده‌های مؤثر به شما کمک کند. آن گاه، نظرتان را درباره‌ی وظایف یا رفتارهایی که پاداش‌های روزانه را نصیبش خواهند کرد شرح دهید. یادتان باشد که برنامه باید روشن، ساده و عملی باشد (در فصل‌های آینده برخی از شیوه‌هایی را که در مورد مشکلات رفتاری گوناگون به بهترین صورت به نتیجه می‌رسند، مرور می‌کنیم.)

همیشه "برنامه‌های رفتارِ پسندیده" را به‌نحو سازنده‌ای به کودک معرفی کنید. به خاطر داشته باشید که این روشی است که طی آن کودک امتیاز یا چیزهای لذّت‌بخشِ اضافی به دست می‌آورد و هرگز نباید با حکمی از این دست که... این کار را می‌کنی وگرنه...، این کار را می‌کنی در غیر این صورت، معرفی بشود. پیشاپیش باید به کودک بگویید که برنامه چگونه عملی خواهد شد، انجامِ رفتار خوب چه امتیازهایی در پی خواهد داشت و آن مزایا تحقق نمی‌یابند، مگر آن که کودک از عهده‌ی رسیدن به هدف آن روز برآمده باشد.

۹. *آیا «برنامه‌ی رفتار پسندیده» بلافاصله باعث تغییر رفتار می‌شود؟* در بسیاری موارد، پیشرفت سریعی روی می‌دهد. با این همه، گاهی پیش می‌آید که کودک در ابتدا بدتر رفتار می‌کند. این اتفاق معمولاً زمانی روی می‌دهد که شیوه‌ی تازه‌ای را برای نخستین‌بار شروع کرده‌اید. هروقت پدر یا مادری روش رفتارش را نسبت به کودک تغییر بدهد، او ممکن است شیوه‌ی تازه را امتحان کند، تا ببیند پدر یا مادر چگونه واکنش نشان خواهند داد. آنها که انتظار چنین چیزی را ندارند، ممکن است غافلگیر شوند و یا بدتر از آن خیلی سریع آن‌چه را که می‌توانست روشی مؤثر باشد تغییر دهند. اگر این رفتارِ بدتر زودگذر باشد، هر پاداشی را که قرار گذاشته‌اید، تحقق بخشید. اگر کودک نسبت به انجام آن‌چه خواسته‌اید کوتاهی کرد، آن روز نباید آن امتیاز را به دست آورد. اگر بر سر تماشای تلویزیون یا دیرتر خوابیدن به‌عنوان پاداش رفتارِ پسندیده توافق شده است، نباید اجازه‌ی این کارها را به او بدهید. عصبانی نشوید و روشتان را تغییر ندهید، بلکه صرفاً به او یادآوری کنید که فردا فرصت دیگری برای به دست آوردنِ آن پاداش خواهد داشت. سرانجام، وقتی آن کارها انجام شدند، قویاً تحسینش کنید و به‌وضوح نشان دهید که از بهبود رفتارش خشنودید و همان‌طور که قول داده بودید، پاداش را در اختیارش بگذارید. اگر «برنامه‌ی رفتارِ پسندیده» برای مدّت معقولی (مثلاً، یک هفته) به مرحله‌ی عمل در آمد و تغییری رخ نداد، پدر یا مادر باید بخش‌های اصلی برنامه را مروری بکنند. محتمل‌ترین موانعی که باعث عدم تغییر رفتار شده عبارتند از: ۱) پاداش‌هایی که به‌خاطر رفتار پسندیده به او می‌دهید خیلی ناچیز یا به دست آوردنش برای کودک مهم نیست. احتمالاً باید پاداش‌های مؤثرتر و جذاب‌تری بیابید که بیشتر او را برانگیزد؛ ۲) کودک چه پسندیده رفتار کند و چه ناپسند، می‌تواند از آن امتیازهای ویژه، یعنی تقویت کننده‌ها بهره‌مند شود. در این مورد باید بیشتر سخت‌گیری کنید. یعنی، پاداش‌های ویژه فقط وقتی نصیبش شود که رفتارش اجازه‌ی این کار را بدهد؛

۳) ممکن است روشی که در پیش گرفته‌اید نسبت به برنامه‌ای که فقط روی یک مسئله تأکید و توجه می‌کند، خیلی پیچیده‌تر باشد.

۱۰. *هنگامی که اجرای برنامه‌ی منظمی را برای تقویت رفتار فرزندم شروع کردم، چه مدت باید آن را ادامه دهم؟* همان‌طور که قبلاً اشاره کردیم، پایه و اساس برنامه‌ی مبتنی بر پاداش، تقویت رفتار پسندیده با روشی مؤثر و پی‌گیر است. این برنامه‌ی منظم را تا زمانی باید ادامه داد که الگوهای رفتاری جدید و سازنده‌تر به‌خوبی جا بیفتند و برای کودک عادی شوند. اگر برنامه را خیلی زود قطع کنید (مثلاً، بلافاصله بعد از این که بهبودی در مشکل رفتاری مشاهده شد)، مشکلات اولیه ممکن است به‌طور کامل تکرار شوند. در تغییر روشی که نتیجه‌بخش بوده خیلی شتاب نکنید. معمولاً به والدین پیشنهاد می‌کنیم که برنامه‌ی تقویت‌کننده‌ی خوب را دست‌کم یک‌ماه **بعد از** آن که برنامه به نتیجه‌ی مطلوب رسید، ادامه دهند.

از سوی دیگر، سرانجام پدر یا مادر می‌خواهند به تدریج انگیزه‌های ملموسی را که در برنامه‌ریزی رفتاری به کار می‌گیرند، متوقف کنند. ما برای انجام این کار روندی دومرحله‌ای را توصیه می‌کنیم: ابتدا، پدر یا مادر باید مدّتی که برنامه عملی می‌شود به تحسینِ رفتارهای مناسب و مطلوب کودک ادامه دهند؛ به‌دلایلی که قبلاً مطرح کردیم، این قاعده‌ای اساسی است. در زمانی که پاداش‌های ملموس به‌تدریج کاهش می‌یابند، ادامه‌ی اظهارنظرهای مثبت و تحسینِ والدین در قبال رفتار کودک وسیله‌ی ابقای رفتار او را تأمین می‌کند. در همان زمانی که توجه از سوی والدین ادامه می‌یابد، انگیزه‌هایی که به‌صورت امتیازهای ویژه است، می‌تواند به‌تدریج کاهش یابد. یکی از راه‌های انجام این کار آن است که پاداش‌های ملموس را به جای آخر هر روز مفید فقط در پایان هفته‌ای که رفتار پسندیده‌ای داشت دریافت دارد. مثلاً می‌توانید با او قرار بگذارید در آخر هفته کارهایی را که دوست دارد، می‌تواند انجام دهد.

این موضوع ما را به‌نکته‌ی نهایی هدایت می‌کند. وقتی رفتار کودک بهبود یافته و الگوها به‌خوبی جا افتاده‌اند، هنوز ادامه‌ی تصدیق کلامی و مثبتِ رفتار پسندیده‌ی کودک اهمیت دارد. وقتی کودک اعمالی را برای اولین‌بار یاد می‌گیرد، لازم است هر موقع این رفتارها از او سر زد، آن را تقویت کنید. این کار رفتارهای تازه را سریع‌تر تقویت می‌کند. ولی زمانی که این اعمال به‌خوبی جا افتادند، لزومی ندارد هربار او را تحسین کنید، بلکه این کار برای گاهی اوقات کافی است. وقتی فرزندتان به مرحله‌ای رسید که تحسینِ اتفاقی (گاه به گاه)، رفتارِ پسندیده و دائمی او را ابقاء می‌کند، احتمالاً مشکل رفتاری‌اش برطرف شده است.

۳

انضباط برتر از تنبیه

همان‌طور که در فصل پیش دیدیم، مشکلات رفتاری ممکن است به این سبب بروز کنند که کودک از انجام کارهای معینی که پدر یا مادر به‌حق انتظار بروز آنها را دارند، سر باز زند. در این موارد، یافتن روشی که اعمال پسندیده‌ی کودک را تقویت کند کلید راهگشای مشکل است. ولی، همان‌طور که همه‌ی پدر و مادرها می‌دانند، گاه پیش می‌آید که مشکلاتِ رفتاری شامل کارهایی است که کودک انجام می‌دهد نه آن‌چه انجام نمی‌دهد. در این موارد، وظیفه‌ی پدر و مادر تنها شامل الگوهای رفتارِ پسندیده نیست، بلکه تغییر الگوی رفتار ناپسند هم هست. تقریباً بیشتر رفتاری‌های بد متداولی که والدین مایلند تغییر کنند شامل ستیزه‌خویی، کج‌خلقی، خرابکاری و نافرمانیِ فرزندان‌شان در برابر خواسته‌هایی است که فکر می‌کنند معقول است. تقریباً دو نوع از متداول‌ترین روش‌هایی که در مواجهه با این‌گونه مشکلات به کار می‌گیرند، سرزنش و تنبیه بدنی هستند.

سرزنش، به آن مفهومی که در این‌جا به کار می‌بریم، یعنی به کودک بگویید به‌خاطر رفتاری که اندکی پیش بروز داده از او راضی نیستید. والدین معمولاً وقتی فرزندان‌شان را به‌خاطر بدرفتاری سرزنش می‌کنند که عصبانی و دلسرد می‌شوند، ولی چندان عصبانی نیستند که او را تنبیه بدنی کنند. در عوض، باید چیزی شبیهِ این را به کودک بگویند: «تام، دیگر این‌طور آتشی نشو و اسباب‌بازی‌هایت را این طرف و آن طرف پرت نکن»، یا «وقتی به

فروشگاه می‌رویم کج‌خلقی نکن ـ این کار واقعاً ناراحتم می‌کند»، یا «اگر باز هم این کار را بکنی تنبیه بدنی می‌شوی.» همان‌طور که به‌اختصار بحث خواهیم کرد، گاهی لازم و حتّی مفید است که به کودک نتیجه‌ی رفتارش را گوشزد کنیم (اگر چه بهترین کار آن است که اظهارنظرهای منفی مثل مواردِ فوق را با نظرهایی چند در مورد رفتارهای دیگری که می‌خواهید در آینده از او سر بزند، بیامیزید). اما پدر و مادرهایی که فکر می‌کنند باید دائماً از فرزندان‌شان مطالبه کنند، بر آنها تأثیر گذارند، از آنها عیب‌جویی کنند یا حتّی بر سرشان فریاد بکشند به‌خاطر آن که کارهای معینی را نکنند، سرزنش را به‌عنوان فن انضباطی، بیش از اندازه‌ی لازم به کار می‌گیرند.

اگر فرد نکوهشگری هستید، احتمالاً حالا دیگر می‌دانید که این نوع خلقیات نتیجه‌بخش نیستند. همان‌طور که در فصل پیش دیدیم، سرزنش نوعی توجه به کودکان بدرفتار به شمار می‌آید. و چون این بدرفتاری است که توجه را جلب می‌کند، سرزنش عملاً رفتار ناشایست کودک را تقویت می‌کند. والدینی که از روی عادت فرزندشان را سرزنش می‌کنند، به تمرکز روی رفتارهای منفی خو می‌گیرند، و وقتی کودک بدرفتاری می‌کند به او توجه نشان می‌دهند ولی از ملاحظه و تشویق رفتارهای خوبش کوتاهی می‌کنند که این امر وضع را حتّی بدتر هم می‌کند. کودکان به‌سادگی می‌آموزند که سرزنش‌ها را نشنیده بگیرند. اگر پدر یا مادری به‌ندرت کودک را سرزنش کند، وقتی تذکر در مورد کار اشتباهی ضروری است، کودک آمادگی دارد به گفته‌ی آنها توجه نشان دهد. ولی اگر کودکی همیشه در معرض عیب‌جویی‌ها، یادآوری‌ها، انتقادها و بکن‌نکن‌ها قرار بگیرد، چندان به شنیدن آنها عادت می‌کند که سرانجام آنها را نشنیده می‌گیرد.

سرانجام، سرزنش می‌تواند هم کودک و هم پدر و مادر را آزار دهد. پدر و مادرهایی که در وضعیت سرزنش دائمی فرزندان‌شان قرار می‌گیرند، کم‌کم احساس می‌کنند پدر و مادر خوبی نیستند، چون با نق‌زدن‌های خود درواقع

از تغییر دادن فرزندشان عاجز مانده‌اند. چون فرزندان مطابقِ انتظارات پدر و مادر (یا، بر خلاف آنها) زندگی می‌کنند، آنها که بدرفتارند عادتاً در معرض تذکرند، و گرایش پیدا می‌کنند که فقط به همین‌گونه رفتار کنند.

وقتی سرزنش نتیجه نداد، گام بعدی پدر و مادری که فرزندشان به رفتار بد ادامه می‌دهد، تنبیه بدنی است.

تنبیه بدنی، چه‌موقع مؤثر و چه‌موقع بی‌ثمر است؟

یکی از تکراری‌ترین پرسش‌ها از روان‌شناسان کودک، از این قرار است که آیا کودکان باید تنبیه بدنی شوند یا خیر؟ جواب این پرسش مثبت است؛ ولی نه در آن تعدادی که والدین معمولاً فکر می‌کنند. دلیل عدم ضرورت تنبیه بدنیِ بیش از اندازه این است که از این داوریِ ارزشی فرامی‌روید که استفاده از نیروی جسمانی برای کنترل کودکان، که در اصل نوعی خشونت محسوب می‌شود، برازنده‌ی والدین نیست. هر روز تنبیه بدنی به صورت یک جریان عادیِ روزمره برای بدرفتاری، نسبت به روش‌های دیگری که ما به‌اختصار شرح خواهیم داد، کم‌اثرترین تدبیر برای تربیت کودک به شمار می‌آید. ولی قبل از آن که درباره‌ی مشوق دیگری در مقایسه با تنبیه بدنی صحبت کنیم، نگاهی به موقعیت‌هایی اندازیم که درخور تنبیه بدنی‌اند.

ما در درمانگاه‌مان، پیشنهاد می‌کنیم وقتی کودکان کاری می‌کنند که ممکن است منجر به آسیب به خود یا شخص دیگری بشود، باید تنبیه بدنی شوند. مثلاً، این کار وقتی ضروری است که کودک به وسط خیابان پررفت وآمدی می‌دود؛ دستش را به طرف ماهی‌تابه‌ی داغ می‌برد تا آن را از روی چراغ خوراک‌پزی بردارد؛ یا وقتی چنگالی را در پریز برق فرو می‌کند (یا سیم وسیله‌ی برقی را می‌جود)؛ یا وقتی سعی می‌کند صندلیِ مرتفعِ بچه‌ی دیگری را واژگون کند. این‌ها انواع بدرفتاری‌هایی است که باید بلافاصله و به‌طریقی متوقف شوند و بار دیگر تکرار نشوند، چون به ایمنی خود کودک و دیگران

بستگی دارد. بهترین روشی که در این نوع موقعیت‌ها می‌توان به کار گرفت، تنبیه بدنی است.

وقتی کودک به چنین دلایلی باید تنبیه بدنی شود، والدین باید از چند اصل کلی پیروی کنند.

تنبیه بدنی باید بلافاصله به‌دنبال رفتار خطرناک کودک صورت گیرد. بهترین وقت برای تنبیه بدنی درست زمانی است که کودک تازه کار خطرناکی را شروع کرده یا بلافاصله بعد از مشاهده‌ی سرزدن کار خطرناک از اوست. اگر فرزندتان کوچک است و تنبیه با تأخیری بیش از چندلحظه انجام شود، احتمالاً بی‌اثر خواهد بود. آن‌چه تنبیه بدنی را مؤثر می‌کند فوریت و ناگهانی بودن آن است.

تنبیه بدنی باید یک یا دو ضربه‌ی محکم با دست گشوده و ترجیحاً به کفل کودک باشد. برای این که تنبیه بدنی مؤثر باشد، باید به اندازه‌ای شدید باشد که کودک احساسِ ناراحتی مختصری بکند. اگر خیلی ملایم باشد، در حقیقت تنبیه نخواهد بود. به هرحال، تنبیه بدنی هرگز نباید در بر دارنده‌ی ضربه‌های پشت سر هم و تکان دادن کودک باشد، و هرگز نباید از اشیا برای زدن به کفلش استفاده کرد. نواختن یک یا دو ضربه با دست گشوده به کفل کودک تمامی آن تنبیه لازم در وقتی است که کودک در حالِ انجام کاری خطرناک است. تنبیه بدنیِ سنتی با آداب خاص (مثلاً شلاق زدن با کمربند به کفل لخت کودک) لازم نیست، و ممکن است از نظر عاطفی به او آسیب برساند.

ابتدا تنبیه کنید و بلافاصله شرح دهید که چرا این کار را کردید. زمانی که کودک کار خطرناکی می‌کند و آن کار باید بلافاصله متوقف شود، باید بلافاصله هم تنبیهش کنید، و هم درحالی‌که به کفلش ضربه می‌زنید، به او بگویید نکن. ولی توضیح‌تان را بگذارید برای بعد. برخی والدین، قبل از تنبیه بدنی، برای کودک به‌طور مفصل توضیح می‌دهند که چرا باید تنبیه بدنی بشود. این کار اثر تنبیه را از بین می‌برد، چون تنبیه را از عمل خطرناکی که

می‌خواهیم حذفش کنیم جدا می‌کند، درحالی‌که فوریت در تنبیه خیلی مهم است. بعد از یک یا دو ضربه به پشتش، دلیل منطقی تنبیه را شرح دهید، دلیلی آن‌قدر ساده که به‌راحتی بفهمد. همراه با آن، حتماً کارهای دیگری را که مقبول‌تر است برایش توضیح دهید. مثلاً، «هیچ‌وقت به وسط خیابان ندو؛ این کار خطرناک است و امکان دارد به تو صدمه بزنند. واقعاً دوست دارم ببینم به‌جای این کار توی حیاط بازی کنی». بعد واقعه را فراموش کنید و او را به بازی به‌روشی ایمن و مقبول تشویق کنید.

بسیاری از والدین که برخی از آنها از خوش‌نیت‌ترین مردم جهان به شمار می‌آیند، بیش از اندازه از تنبیه بدنی برای جلوگیری از بدرفتاری‌های روزمره فرزندشان استفاده می‌کنند. زمانی که پدر یا مادری فکر کند که برای کارهایی مثل کج‌خلقی، نافرمانی، پرخاشگری، حاضرجوابی، عدم انجام وظایف مورد انتظار و مانند این‌ها، تنبیه بدنی لازم است، در مواردی بسیار تنبیه روی می‌دهد و شماری از مشکلات را پدید می‌آورند:

۱. ***کودکان به تنبیه‌های بدنی (مثل به کفل زدن) عادت می‌کنند به‌طوری که این تنبیه دیگر مؤثر واقع نمی‌شود.*** دفعات اولیه‌ای که کودک تنبیه بدنی می‌شود، مؤثر می‌افتد. ولی، بعد از این که به‌صورت کاری عادی درآمد، کودک به آن عادت می‌کند و تنبیه بدنی روز به‌روز کم‌اثرتر خواهد شد. آن‌وقت پدر یا مادر ناگزیر بیشتر (یا سخت‌تر) به تنبیه اقدام می‌کند که آن هم رفته رفته اثرش بی‌رنگ خواهد شد. به همین دلیل، بهترین کار آن است که تنبیه بدنی را بگذاریم برای اوضاع نادر و مهمی که قبلاً شرح دادیم.

۲. ***تنبیه بدنی فقط آن‌چه را که کودک نباید انجام دهد به او می‌آموزد ولی کمکی به یادگیری رفتار بهتر نمی‌کند.*** حتّی اگر تنبیه بدنی به‌شکل کاری روزمره برای منضبط کردن کودک **مؤثر بود**، مشکل اساسی دیگری باقی می‌ماند. این‌گونه موارد تنبیه می‌تواند رفتارهای ناپسند را حذف کند، ولی نمی‌تواند عادت‌های پسندیده‌ای را که باید جانشین اعمال ناپسند شوند، به او

بیاموزد. این یکی از دلایلی است که کودکانی که والدین‌شان بر تنبیه بدنی آنها به‌عنوان روش انضباطی تکیه می‌کنند، غالباً تنبیه می‌شوند. اگر کودکی فقط پرهیز از بدرفتاری را فراگرفته ولی رفتار مقبول‌تر را یاد نگیرد، بهبود رفتارش در درازمدت بعید است. چون اشکال دیگری از تنبیه وجود دارد که می‌تواند کاهش رفتارهای ناپسند را با افزایش رفتارهای خوب بیامیزد، این روش‌ها از تنبیه بدنی خیلی مؤثرترند.

۳. *به کفل کودک زدن و اَشکال دیگر تنبیه بدنی،* **سطح پرخاشگری خود کودک را افزایش می‌دهد.** گرایش کودکانی که به‌گناه بدرفتاری تنبیه می‌شوند، به‌پرخاشگری بیشتر است و در نوجوانی و بزرگ‌سالی نسبت به آنها که در معرض تنبیه بدنی قرار نگرفته‌اند، به افراد مهاجم‌تری بدل خواهند شد. این یافته که تحقیقات زیادی آن را تأیید کرده‌اند، به‌طورکلی این باور همگانی را رد می‌کند که بر پایه‌ی آن، تنبیه به‌نوعی شخصیت کودک را شکل می‌دهد. برای والدینی که اغلب فرزندان‌شان را تنبیه بدنی می‌کنند، نباید غیرعادی باشد روزی پیش آید که فرزندشان دقیقاً همین کار را با آنها بکند.

۴. *تأثیر تنبیه بدنی دائمی نیست.* وقتی کودکی اغلب به‌خاطر بدرفتاری معینی تنبیه بدنی شود، ممکن است یاد بگیرد در حضور پدر و مادرش از انجام آن کار سر باز زند. ولی این کار به‌معنای آن نیست که کودک واقعاً دست از بدرفتاری کشیده، بلکه فقط قبل از انجام آن کار دقت بیشتری می‌کند تا ببیند آیا آنها مراقبش هستند یا خیر.

۵. *چون والدین دوست ندارند فرزندان‌شان را تنبیه بدنی کنند، ممکن است در پیش‌گیریِ مداوم بدرفتاری‌ها کوتاهی کنند.* هیچ پدر یا مادر خوبی نمی‌خواهد فرزندش را تنبیه بدنی کند. این کار برای والدین و کودک هردو ناخوشایند است. در نتیجه، ممکن است والدین آن‌قدر تأخیر و تأمل کنند که قبل از هرگونه مداخله‌ی آنها، رفتار کودک چندان ناپسند شود که مستحق تنبیه بدنی بشود. در چنین وضعی، پدر یا مادر قبل از آن که رفتارِ کودک به حد

غیرقابل کنترلی برسد، از اَشکال معقول و مؤثر تربیتیِ تنبیه بهره نمی‌گیرد، بلکه در عوض تعلل می‌کند تا وضعیتی بحرانی پیش آید و بعد آن را با تنبیهی بدنی متوقف می‌کند. آن‌چه لازم است، مجموعه‌ای از روش‌ها است که بتوان برای جلوگیری از بدرفتاری‌های کودک به کار گرفت، قبل از آن که این بدرفتاری‌ها به مرحله‌ای برسند که تنبیه بدنی تنها انتخاب والدین به نظر برسد.

سه روش برای کاهش بدرفتاری‌های کودکان، بدون تنبیه بدنی

سه روش عملی که بدون توسل به تنبیه بدنی بدرفتاری‌های کودکان را تعدیل می‌کند عبارتنداند از: ۱) نادیده گرفتن بدرفتاری‌های جزئی؛ ۲) به کار گرفتن روشی که آن را در انزوا گذاردن می‌نامیم؛ ۳) کاهش بدرفتاری‌ها با پاداش دادن به رفتار خوب. این روش‌ها از تنبیه بدنی برترند. درحالی‌که تشخیص درست از نادرست را به کودک می‌آموزند، قدمی فراتر از کاهش بدرفتاری‌ها برمی‌دارند و به‌نوبه‌ی خود رفتارِ خوب را هم تقویت می‌کنند. به‌طورکلی، این روش‌ها بر خلاف تنبیه بدنی، به بهبودِ دیرپا و پایاتری در رفتار کودک می‌انجامند، و چون خودِ این روش‌ها خشن و ناخوشایند نیستند، احتمال بیشتری وجود دارد که والدین آنها را همواره به کار گیرند. اکنون چگونگی عمل‌کردِ هریک از این روش‌ها را مرور کنیم. در فصل‌های بعدی آنها را در مورد انواع خاص و معیّنِ مشکلات رفتاری عملاً به کار خواهیم گرفت.

تدبیر ۱. نادیده گرفتن بدرفتاری‌های جزئی

در فصل ۲ با ذکر جزئیات گفتیم که پدر یا مادر چگونه می‌تواند رفتار پسندیده‌ی کودک را با تجهیز به این بینش تشویق کند که پاداش‌ها (از جمله توجه و تصدیق والدین) بلافاصله در پی رفتارِ مطلوب قرار گیرد. چون توجه

والدین در مورد بیشتر کودکان همان کار پاداش یا تقویت‌کننده را مـی‌کند، اعمالی که توجه والدین را جلب می‌کنند، معمولاً در آینده تکرار خواهند شد. می‌توانیم همین اصل را در جهت عکس برای کاهش بروز بدرفتاری‌ها به کار گیریم. اگر توجه و قدرشناسی والدین اعمال خوب کودک را ابقا می‌کند، **حذف** آن توجه به هنگام بدرفتاری می‌تواند تکرار رفتارهای مسـئله‌ساز را بکاهد.

حالا به دو مورد از درمانگاه خودمان نگاهی بیندازیم تا نشان دهیم چگونه توجه پدر و مادر پاره‌ای از مشکلاتِ رفتاری را ابقا می‌کند:

یک زوج جوان از وجود مشکل خود با پسر سه ساله‌اشان جـانی شکـوه می‌کردند. این مشکل گریه‌ی شبانه‌ی کودک بود. او دوست نداشت به بسترش برود و بعد از چنددقیقه که در تختش می‌ماند شروع به گـریه مـی‌کرد. پـدر و مادرش ابتدا فکر کردند که ممکن است کودک از نظر جسمانی دچار مشکلی باشد و او را نزد دکتر بردند، تـا اطـمینان یـابند کـه بـیماری نـدارد. پـزشک متخصص کودکان به آنها گفت که او کاملاً سالم است و آنها را نزد ما فرستاد. ما در گفتگویمان با آنها، توجه خود را معطوف این امر کـردیم کـه بـفهمیم آنـها چگونه با گریه‌ی شبانه‌ی فرزندشان کنار مـی‌آیند، و چـندین روش را شـرح دادند. در پاره‌ای مواقع، سعی کرده بودند حتی‌الامکـان گـریه‌ی او را نشـنیده بگـیرند. اوقـاتی دیگـر بـه او اجـازه داده بـودند از بسـترش بـیرون بـیاید و چنددقیقه‌ای همراه آنها تلویزیون تماشا کند. این کار به‌طور موقت گریه‌اش را متوقف می‌کرد؛ اگرچه مـعمولاً بـعد از مـدت کـوتاهی کـه بـه اتـاق خـوابش برمی‌گشت دوباره گریه را از سر می‌گرفت. وقتی پـدر و مـادرش فـوق‌العـاده درمانده و دل‌سرد می‌شدند او را به‌شدت سرزنش می‌کردند و بدبختانه این کار فقط به تشدید گریه‌ی او می‌انجامید.

دومین مشکل خانوادگی مشکلی از همین دست را نشان می‌دهد.

آقا و خانم بیکر در مورد رفتارِ اخلاقی پسر شش ساله‌ی خود بسی نگران بودند. آنها افرادی بسیار سنتی بودند که خیلی به ادب و نزاکـت و اعـتقادات

مذهبی تظاهر می‌کردند، و بیش از اندازه به نظرِ دیگران اهمیت می‌دادند. اخیراً پسرشان، تیموتی، بر زبان راندن چیزهایی را شروع کرده بود که آنان از این بابت یکه خورده و ناراحت شده بودند. مثلاً، چند روز پیش از او خواسته بودند که از تماشای تلویزیون دست بکشد و برای خوابیدن آماده شود. او جواب داده بود که می‌خواهد بیشتر بیدار بماند و تمام فیلم را تماشا کند؛ وقتی آنها توضیح داده بودند که در شبی که فردایش باید به مدرسه برود نمی‌تواند چنین کاری بکند، عصبانی شده و فریاد زده بود که «از شما و همین‌طور از خدا متنفرم!» او معمولاً وقتی که از دست پدر و مادرش به‌شدت عصبانی می‌شد، این کار را چندبار انجام می‌داد. در وضعیت‌هایی که می‌فهمید موردِ ایراد والدینش قرار گرفته، به مقدسات بی‌حرمتی می‌کرد. آقای بیکر اشاره کرد که تیموتی معمولاً بلافاصله بعد از این مواردِ در رفتن ازکوره، ظاهراً به‌قصد این که واکنش آنها را نسبت به گفته‌ی خودش محک بزند، به آنها چشم می‌دوزد.

در هر دو مورد، در حقیقت بدرفتاری با روشی که والدین برای کنار آمدن با آن در پیش گرفته بودند، تداوم یافته بود. جانی که شب‌ها گریه می‌کرد، ظاهراً این کار را به این علت انجام می‌داد که آن رفتار تقویت شده بود: وقتی او نحسی می‌کرد، والدین بیشتر از معمول به اتاقش سر می‌زدند و وسیله‌ی تصدیق بدرفتاریش را فراهم می‌کردند. گاهی عملاً به او اجازه می‌دادند از تختش بیرون آید و تلویزیون تماشا کند. اگرچه والدین همیشه باید به گریه‌ی شبانه‌ی اطفال یا کودکان خیلی کوچك رسیدگی کنند (چون گریه یکی از معدود راه‌هایی است که آنها می‌توانند به‌وسیله‌ی آن با دیگران ارتباط برقرار کنند)، ولی جانی یاد گرفته بود به‌منظور گول زدن والدینش گریه و نحسی کند. او پی برده بود که با گریه‌ی طولانی می‌تواند سرانجام از اتاق خواب بیرون بیاید. والدین، در کوشش خود برای متوقف کردن گریه‌ی او، درواقع بدرفتاری او را با پاداش ابقا کرده بودند!

در قضیه‌ی تیموتی برایمان بدیهی بود که کودك، با مهارت قابل توجهی، مسائلی را که والدین نسبت به آن حساس بودند و برانگیختن واکنش آنها

نسبت به آن مسلم بود، هدف قرار داده است. او یاد گرفته بود که هنگام عصبانیت، برای تلافی کردن، چیزهایی بگوید که پدر و مادرش را آشفته می‌کند، کلماتی که به پاسخی (واکنشی) وحشت‌زده ولی از روی توجه منجر می‌شود.

در هر دو مورد، توصیه‌ی ما به والدین ساده بود: آنها باید هروقت کودک بدرفتاری می‌کند، از توجه به او و به‌رسمیت شناختنِ رفتارش خودداری می‌کردند. به والدین جانی توصیه کردیم که گریه‌ی شبانه‌ی او را نشنیده بگیرند، مشروط بر این که اطمینان یابند که پسربچه مریض نیست، نترسیده و یا این که دلیل واقعی برای گریه‌اش وجود ندارد. به والدین تیموتی هم گفتیم که وقتی او به‌نیت ناراحت کردن‌شان عباراتی را به زبان می‌آورد، کلاً آنها را نشنیده بگیرند. با خودداری از ارزیابی رایج در اجتماع در مورد این رفتار ناشایسته، این بیهوده گویی بی‌هدف شده و در آخر از بین خواهد رفت.

وقتی والدین تیموتی را راهنمایی کردیم که اظهارنظرهای او، راجع به تنفرش از آنها، را نشنیده بگیرند، در ابتدا مایل به انجام این کار نبودند. به نظر آنان، عدم واکنش حاکی از توافق‌شان با رفتار کودک تلقی می‌شد. هم‌چنین، فکر می‌کردند که واکنش‌های فعلی‌شان نسبت به حرف‌های گستاخانه‌ی کودک (سرزنش و بیان این که از او ناراحت و مأیوس هستند و یا تهدید به تنبیه بدنی) باید مجازاتش باشد. تجزیه و تحلیل ما از وضعیت یادشده دقیقاً خلاف آن را آشکار می‌کرد. درحالی‌که والدین فکر می‌کردند واکنش منفی نسبت به بدرفتاری کودک نوعی تنبیه است، تیموتی واقعاً سعی می‌کرد آنها را به چنین واکنشی بکشاند. اگر پی می‌برد که وقتی این‌طور حرف می‌زند، آنها (پدر و مادر) هیچ‌گونه واکنشی نشان نمی‌دهند، قصدش از این بدرفتاری بی‌نتیجه ماند و دلیلی برای ادامه آن نداشت.

چون جانی شب‌ها برای جلب توجه والدینش گریه می‌کرد (و امیدوار بود بتواند از اتاق خواب بیرون بیاید)، توصیه‌ی ما مبنی بر این که گریه‌اش را

نشنیده بگیرند، به‌منظور جلوگیری از پاداش دادن به این بدرفتاری بود. وقتی جانی آموخت که وقت خواب چه معنایی دارد، و گریه نه موجب تغییر آن و نه باعث توجه خاصی از طرف والدین می‌شود، گریه‌اش به‌موقع، و پیش از آن که به‌صورت مشکل رفتاری درآید، متوقف می‌شد.

به‌منظور آن که از بدرفتاری‌های کودک چشم‌پوشی کنیم و آنها را از بین ببریم والدین باید بفهمند که:

این روش در مورد آن دسته مشکلات رفتاری که کودک سعی می‌کند والدین را تحریک و عصبانی کند، و یا چیزی غیرمعقول می‌طلبد و فکر می‌کند که می‌توان آن را با به ستوه آوردن آنان به دست آورد، به بهترین صورت مؤثر واقع می‌شود. در این جا، منظور، قطع ارتباط میان بدرفتاری کودک و توجه والدین است که درواقع کودک می‌خواهد از طریق بدرفتاری به آن دست یابد. گریه کردن وقتی که کودک چیز غیرمعقول را می‌خواهد، حاضر جوابی کردن، یا پرسش مکرر یک سوآل برای آزار والدین: «چرا نمی‌توانم تا دیروقت بیدار بمانم؟ چرا؟ چرا؟ چرا نمی‌توانم؟» مشکلاتی عادی‌اند که اگر پدر یا مادر مدام به آنها توجه کنند، اوضاع بدتر می‌شود. توصیه می‌کنیم که پدر یا مادر خودشان یک‌بار برای کودک توضیح دهد (جانی، حالا وقت خواب است، اگر دیر بخوابی صبح نمی‌توانی بیدار شوی؛ بنابراین اگر می‌خواهی امشب توی تختت گریه کنی این کار را بکن، ولی باز هم مجبوری همان‌جا بمانی). سپس ادامه‌ی گریه یا هر رفتار بد دیگر را نادیده بگیرند.

فقط بدرفتاری‌های خاصی را که خواستار کاهش آن هستید نادیده بگیرید؛ هیچ‌وقت کودک را به کلی نادیده نگیرید. هدف شما حذفِ توجه، اعتنا و تأیید بدرفتاری‌های معین و مشخص است، نه این که با سکوت و خاموشی طولانی فرزندتان را نادیده بگیرید. اگر شکل معینی از حاضر جوابی یا بدرفتاری‌های کلامی دیگر را نادیده می‌گیرید، چنان وانمود کنید که گویا چنددقیقه پس از بدرفتاری صدای او را نمی‌شنوید و هیچ توجهی در خلال این مدت به او

ندارید. اگر گریه‌ی فرزندتان را نشنیده می‌گیرید تا موقعی که گریه می‌کند و دودقیقه بعد از آن هیچ توجهی به او نکنید. بار دیگر تأکید می‌کنیم که نباید با نادیده گرفتن کودک به‌مدتی طولانی او را تنبیه کنید ـ بلکه آن‌چه می‌کنید، کسب اطمینان از تأثیر بی‌توجهی‌تان به بدرفتاری خاصی است که خواستار کاهش آن هستید.

درست به همان نسبت که به بدرفتاری‌های مشخصی بی‌توجهی می‌کنید، وقتی کودک خوش‌رفتاری می‌کند توجه فوق‌الاده‌ای از خود به او نشان دهید. در قضییه‌ی تیموتی، به والدینش گفتیم که عبارت «از ـ شما ـ متنفرم» او را نشنیده بگیرند و از ابراز هرگونه واکنش ـ از قبیل نگاه کردن، حرف زدن یا واکنش نشان دادن ـ برای مدت کوتاهی پس از اظهارات ناپسندش خودداری کنند. همان موقع آنها را راهنمایی کردیم که وقتی او دوباره رفتار مناسبی را آغاز کرد با او گفتگو کنند، رابطه‌ای صمیمی با او برقرار و رفتار آرامش را تحسین کنند. پیشنهاد کردیم چندی بعد به تیموتی بگویند که ابراز مخالفتش با آنها اشکالی ندارد اگر با لحن عادی بیان شود و نه با اظهار «از شما متنفرم». به والدین گفتیم که وقتی تیمونی خواسته‌ها، نظرات، یا اختلافاتش را با لحن شایسته‌تری ابراز کرد، این رفتارش را مورد تحسین فوق‌العاده قرار دهند.

درست همان‌طور که باید از توجه به بدرفتاری خودداری شود، توجه فوق‌العاده به خوش‌رفتاری از اهمیت زیادی برخوردار است. این گامِ بی‌نهایت مهم به کودک نشان می‌دهد که هنوز هم مورد توجه و تأیید شماست. همیشه راهی بیابید که با فرزندتان ارتباط مثبتی برقرار کنید. یا رفتار معینی را که از کودک سرزده بیابید تا بتوانید مدّت کمی (یا کمتر از زمانی که به بدرفتاری‌اش بی‌توجهی نشان داده‌اید) کودک را تشویق کنید. در مورد کودکی مثل جانی که شب‌ها گریه می‌کرد، پدر یا مادر باید گریه‌ی شبانه را نشنیده می‌گرفت، ولی صبح روز بعد او را برای این که سرانجام خوابیده و یا چون نسبت به شب‌های قبل با گریه کمتری خوابیده تحسین می‌کرد.

وقتی چشم‌پوشی از رفتارهای مشخصی را آغاز می‌کنید، برای این احتمال که رفتار کودک مختصری بدتر شود آماده باشید. لحظه‌ای به مثال گریه‌ی جانی برگردیم. به والدینش گفتیم کج‌خلقی او را نادیده بگیرند و در اصل، بدون هیچ توجهی، بگذارند با صدای بلند آن‌قدر گریه کند تا به خواب رود. جانی پیش از این یاد گرفته بود که در هر حالت، می‌تواند با گریه توجه پدر و مادرش را جلب کند (و یا می‌تواند تا دیروقت بیدار بماند). بنابراین وقتی آنها برای اولین‌بار گریه‌ی او را نشنیده گرفتند، محتمل‌ترین فکر جانی این بود که «آنها هنوز صدای مرا نشنیده‌اند، بهتر است بلندتر و بیشتر گریه کنم تا تسلیم شوند.»

اگر جانی گریه را ادامه بدهد، والدینش دو گزینه دارند: یا تسلیم شوند و یا باز هم چشم‌پوشی کنند. آنها باید راه دوم را انتخاب کنند. تسلیم شدن و ابراز توجه بعد از آن که کودک مدّت زیادی در تختش کج‌خلقی کرده، کنترلِ این مشکل رفتاری را در آینده دشوارتر هم خواهد کرد. کودک به‌سادگی می‌آموزد که برای جلب توجه باید پرسروصدا و سمج باشد و بنابراین در فرصت‌های بعدی مدّت بیشتری گریه خواهد کرد. در شب‌های نخست، با ادامه‌ی نشنیده گرفتن گریه‌ی شبانه، حتّی اگر این کار به‌معنای نشنیده گرفتن آن برای سی دقیقه، یک‌ساعت، دوساعت و یا بیشتر باشد، والدین می‌توانند منتظر کاهش تدریجی (و بعداً رفع) این مشکل باشند، چون کودک می‌فهمد که پدر یا مادر واکنشی به این کج‌خلقی‌ها نشان نمی‌دهد.

در پایان بیایید رئوس مطالب را مرور کنیم، وقتی تصمیم گرفتید به‌طور منظم از بدرفتاری مشخصی چشم‌پوشی کنید: ۱) در ابتدا چون کودک شما را امتحان می‌کند، منتظر بدتر شدن رفتارش باشید؛ ۲) تسلیم نشوید و به بدرفتاری توجه نکنید؛ ۳) حتماً رفتار خوبش را تشویق کنید و فوق‌العاده به آن توجه نشان دهید؛ ۴) در بی‌توجهی به رفتار بد و ابراز توجه فوق‌العاده به رفتار خوب ثابت‌قدم باشید.

تدبیر ۲: منزوی‌سازی، جایگزین تنبیه بدنی

بی‌توجهی در مورد آن دسته از مشکلات رفتاری که با نیت جلب توجه والدین صورت می‌گیرد، بهترین نتیجه را می‌دهد. ولی در پاره‌ای موارد، کودکان به‌طریقی بدرفتاری می‌کنند که نادیده گرفتن آن بسیار دشوار است. در چنین مواقعی که والدین احساس می‌کنند کودک باید تنبیه بدنی شود، چاره‌ی دیگری موسوم به **منزوی کردن**، فوق‌العاده مؤثر است.

منزوی کردن، تنها گذاشتن کوتاه‌مدّتی است که در پی سر زدن بدرفتاریِ جدی اعمال می‌شود؛ در غیر این صورت به تنبیه بدنی مبادرت می‌شود. به عبارتی، این کار ترجمان روش‌مندتر و مؤثرتر فرستادن کودک به اتاقش است. دلیل اساسی منزوی‌سازی ساده است: تنهایی و دور بودن از هر منبع توجه، حتّی در کوتاه مدّت برای کودکان ناخوشایند است. اگر نوع مشخصی از بدرفتاری جدی و پی‌گیرانه با روش انضباطی دنبال شود، بدرفتاری یاد شده کاهش خواهد یافت. علاوه بر این، منزوی‌سازی همان نتیجه‌ی تنبیه بدنی (یا بهتر از آن) را دارد، بدون آن‌که آثار تأسف‌بار و جانبی تأدیب جسمانی را برجای بگذارد.

چون منزوی‌سازی روش مؤثری است، به دقت آن را مرور خواهیم کرد. برای پدر یا مادری که از این روش استفاده می‌کنند، پیروی دقیق از این رهنمودها مهم است:

۱. ***برای چه نوع بدرفتاری‌هایی باید از روش منزوی‌سازی استفاده کرد؟*** این روش را باید به‌عنوان جایگزین تنبیه بدنی درنظر گرفت و فقط آن را برای بدرفتاری‌هایی به کار برد که آن‌قدر جدی باشند که سزاوار این شکل تنبیه باشند. ما در درمانگاه، این روش را در مورد اعمالی چون تهاجم بدنی (مثل کتک‌کاری با کودک دیگر و یا حمله به پدر یا مادر)، ویرانگری (مثل شکستن یا پرتابِ خشونت‌آمیزِ اشیا) و کج‌خلقی‌هایی که نتوان به آنها بی‌توجهی کرد، توصیه می‌کنیم. انفجار خشم به‌صورت نافرمانی‌های لفظی در برابر

خواسته‌های منطقی والد می‌تواند با این روش کنترل شود، اگرچه توصیه می‌کنیم که والد ابتدا برنامه‌ی مبتنی بر پاداش را برای برانگیختن رفتارِ خوب در کودک (همان‌طور که در بخش بعدی این فصل مطرح خواهیم کرد) به کار گیرد. هدف از این روش، کاهش بدرفتاری‌های مهم بدون تنبیه بدنی است، نه افزایش رفتارِ خوب کودک (مثلاً تهدید کودک به منزوی‌سازی در صورت عدم انجام تکالیف مدرسه). یادتان باشد که بهترین راه برای برانگیختن رفتارِ خوب در کودک، پاداش است نه تهدید. منزوی کردن را فقط برای تهاجم، کتک‌کاری، ویرانگری یا کج‌خلقی‌های جدی می‌توان منظور کرد.

۲. ***در مورد کودکان چندساله می‌توان از منزوی‌سازی استفاده کرد؟*** منزوی سازی به‌صورتی که در این‌جا شرح داده شد، باید در مورد کودکان سه سال به بالا به کار گرفته شود.

۳. ***در چه محلی کودک را منزوی کنیم؟*** اوّلین قدم در استفاده از این روش، عبارت است از پیدا کردن مکانی در خانه که کودک برای انزوا مجبور خواهد بود مدّتی را در آن‌جا بگذراند. این مکان باید خیلی ملال‌آور (خالی از هر گونه وسیله‌ی سرگرمی لذّت‌بخش) باشد، کودک را از فعالیّت‌ها و توجه افراد خانواده مجزا کند و در ضمن جای امنی هم باشد. برخی مکان‌های ممکن عبارت‌اند از: راهروی ورودی، به‌خصوص اگر در مسیر فعالیت‌های دیگر افراد خانواده نباشد و یا بتوان آن را به‌وسیله‌ی دری مجزا کرد؛ حمامی که قبلاً فضای آن را با انتقال تمام اشیا، لوازم و داروهای خطرناک ایمن کرده‌اید؛ یا اتاق خواب اضافی. اگر این امکانات در دست نیست، گوشه‌ای دور از مسیر رفت‌آمد در اتاقی که به‌ندرت مورد استفاده قرار می‌گیرد، مکان مطلوبی برای منزوی کردن به شمار می‌آید. هرگز از مکان‌های تاریک یا فوق‌العاده تنگ و بسته و یا ترسناک برای منزوی‌سازی استفاده نکنید. مکان‌هایی مثل کُمُدها، انباری‌های کوچک که ممکن است سبب ضربه‌ی روحی و صدمه‌ی عاطفی به کودک شود، هرگز مجاز نیستند. محدوده‌ی منزوی‌کردن باید فاقد اسباب‌بازی،

وسایل سرگرمی، کتاب، تلویزیون و یا وسایل تفریحی دیگر باشد. به خاطر بسپرید که باید این مکان از فعالیت‌های افراد خانواده مجزا، ملال‌آور، و در عین حال ایمن باشد.

۴. *چگونه از منزوی‌سازی استفاده می‌شود؟* وقتی کودک با ارتکاب یکی از اعمالی که قبلاً ذکر شده بدرفتاری می‌کند، باید فقط به او گفته شود که اگر رفتارش ادامه پیدا کند او را منزوی خواهید کرد. اگر بعد از تقاضای شما بدرفتاری باز هم ادامه یافت، باید خود به‌خود منزوی‌سازی تحقق پیدا کند. منزوی کردن به‌سرعت و پس از اخطار به کودک انجام شود، نه این که صبر کنید تا کج‌خلقی، کتک‌کاری یا خرابکاریِ تمام و کمالی روی دهد.

قاطعانه، بدون این که احساساتی شوید، به کودک بگویید که باید به محلی که از قبل مشخص کرده‌اید برود. مسلماً نباید هیچ بحثی درباره‌ی بدرفتاریش بکنید، حتّی اگر همین که به او گفتید برود، خواست دست از بدرفتاری بردارد. درست مثل تنبیه بدنی، که برای تأثیر، باید بلافاصله به‌دنبال بدرفتاریِ خطرناک عملی شود، منزوی‌سازی هم عقوبتی فوری است. منزوی‌سازی مدت زیادی طول نمی‌کشد. در حقیقت، باید بدانیم که ثبات و قاطعیت این مجازات، آن را مؤثر می‌کند، نه مدّت زمانی که کودک در انزوا می‌گذراند. **کودکان بین سه تا پنج سال به‌مدت پنج دقیقه، و کودکان بزرگ‌تر از پنج سال به‌ازای هر سال از سنشان یک دقیقه منزوی می‌شوند.** بنابراین، مدّت منزوی کردن کودک شش ساله، شش دقیقه است.

قبل از استفاده از منزوی‌سازی، یک زمان‌سنجِ کوچک بخرید که بتوانید مدّتی زمانی را که فرزندتان باید در انزوا بگذراند از روی آن تنظیم کنید. زمان‌سنج را در دسترس و نزدیکِ محل موردِنظر قرار دهید. هنگامی که کودک را منزوی می‌کنید زمان‌سنج را دقیقاً برای دقایقی که آن‌جا خواهد گذراند تنظیم کنید. به او بگویید که وقتی زنگ به‌صدا درآمد (و نه قبل از آن) می‌تواند بیرون بیاید. اگر این کار داخل اتاق یا راهرویی در دار باشد، در را

ببندید و زمان‌سنج را درست بیرونِ در بگذارید، طوری که کودک بتواند صدای زنگش را بشنود. ما به دو علّت استفاده از زمان‌سنج را به والدین توصیه می‌کنیم. اول آن که کودک می‌فهمد که وقتی زنگ به‌صدا درآید مدتِ انزوایش به سر رسیده است. دوم، پدر یا مادر (که ممکن است از کودک عصبانی باشد) وسوسه نخواهند شد زمان انزوا را برای زمان طولانی‌تری از آن‌چه لازم است تمدید کند. به استناد شرایطی که اندکی بعد توضیح خواهیم داد، **هرگز** نباید کودک را مجبور کرد بیشتر از تعداد دقایقی که مختصراً شرح دادیم در انزوا بماند، حتی اگر از کار او خیلی عصبانی باشید.

۵. *اگر فرزندم از رفتن به محل انزوا سر باز زد، چه کنم؟* این یکی از متداول‌ترین مشکلات پیش روی والدین در ابتدای استفاده از روش منزوی کردن است. این مشکل زمانی پیش می‌آید که کودک می‌کوشد شما را امتحان کند. وقتی به کودک گفته‌اید که باید به انزوا برود، با او بحث نکنید یا اجازه ندهید با پرگویی شما را منصرف کند. اگر نرفت، خواست خود را یک‌بار دیگر تکرار کنید. بعد قاطعانه ولی آرام بگویید، چون وقتی به او گفتید، برود نرفت باید پنج دقیقه بیشتر در انزوا بماند. اگر باز هم نرفت به او گوشزد کنید که حالا باید ده دقیقه‌ی دیگر علاوه بر مدتِ اصلی در آن‌جا بماند. در این مقطع، اگر کودک باز هم از اجرای دستور شما سر باز زد، او را بردارید و به محل انزوا ببرید و زمان‌سنج را روی مدّت اصلی (پنج دقیقه یا دقایقی برحسب سن کودک) به علاوه‌ی ده دقیقه‌ی اضافی تنظیم کنید.

هرگز برای گرفتن و به انزوا بردن کودک دورِ اتاق دنبالش ندوید. این عمل نوعی تمرکز توجه روی رفتار بد کودک به شمار می‌آید و می‌تواند برای او به نوعی بازی تبدیل شود که در آن می‌کوشد از چنگ شما بگریزد و سراسیمه‌تان کند. از روش منزوی کردن همیشه باید با جدیت، آرامش و پی‌گیری بهره گرفت.

۶. *وقتی فرزندم را منزوی کردم، چه باید بکنم؟* اگر فرزندتان در محل

انزواست و به‌آرامی رفتار می‌کند، کاری به کارش نداشته باشید. این دوره‌ی کوتاهِ تنهایی اوست و به هیچ‌وجه نباید نسبت به او واکنش نشان دهید. گاهی کودکان برای این که نشان بدهند از انزوا عصبانی هستند، کج‌خلقی می‌کنند. آن را نادیده بگیرید مگر آن که کج‌خلقی شدید باشد و بیشتر از چند دقیقه ادامه پیدا کند. برای ناآرامی‌های شدید نزدیکِ درِ محل انزوا بروید و بدون توضیحی اضافه به کودک بگویید که اگر فوراً آرام نگیرد، دوباره زمان‌سنج را برای مدت اصلی تنظیم می‌کنید و همه‌چیز از اول شروع می‌شود. اگر بعد از اخطارتان کودک آرام نشد این کار را بکنید. اگر او محلِ انزوا را قبل از این که زمانش سپری شود ترک کرد، یک بار از او بخواهید که برگردد. در صورتی که این کار را نکرد او را به آن‌جا برگردانید و دوباره زمان‌سنج را از نو تنظیم کنید.

مدتِ انزوا باید از زمانی آغاز شود که کودک نسبتاً آرام شده باشد. اگر او از محل انزوا با شما صحبت کرد، توجهی نکنید مگر آن که سرکشی کند یا سروصدا راه بیندازد، آن‌وقت به او بگویید مجبورید زمان‌سنج را دوباره از اول تنظیم کنید، مگر آن که آرام بگیرد. وقتی در محل انزواست، با او گفتگو نکنید. و بالاخره، اگر وقتی که آن‌جاست محل را به‌هم ریخت، قبل از این که بیرون بیاید باید آن‌جا را مرتب کند.

۷. ***وقتی مدت انزوا به پایان رسید چه باید بکنم؟*** وقتی زمان‌سنج زنگ زد، کودک می‌تواند محل انزوا را ترک کند. پاره‌ای اوقات کودکان می‌خواهند نشان بدهند که این کار آنها را ناراحت نکرده و بعد از زنگ ساعت آن‌جا می‌مانند. اگر این اتفاق افتاد فقط به او بگویید که هرزمان آماده است می‌تواند بیرون بیاید و تا محل را ترک نکرده با او حرف نزنید.

هنگامی که انزوا به پایان رسید، تنبیه هم به پایان می‌رسد. با آرامش دلیل منزوی کردن کودک را به او بگویید، و حتماً آن‌چه را که مایلید در آینده به‌صورت متفاوت انجام دهد برایش شرح دهید. مثلاً، اگر کودک به‌خاطر

کتک زدنِ برادرش منزوی شده، باید به او بگویید: «جینا، تو برای زدن برادرت منزوی شدی. لطفاً بدون کتک‌کاری با او بازی کن. اگر کاری کرد که ناراحت شدی، به‌جای زدن او، به من بگو، نه این که او را بزنی.» هرگز به سرزنش و تنبیه کودک برای واقعه‌ای که اندکی پیش به‌خاطر آن به‌صورت منزوی‌سازی تنبیه شده، ادامه ندهید. بسیاری از والدین پی می‌برند که چنددقیقه‌ای که کودک در انزوا می‌گذراند، به آنها فرصت می‌دهد که آرامش خود را برای پی‌گیری بدرفتاری فرزندشان باز یابند.

۸. ***آیا کار دیگری هم هست که پدر یا مادر هنگام استفاده از منزوی‌سازی باید انجام دهد؟*** بله! منزوی‌سازی به‌عنوان یک روش تربیتی که باعث کاهش بدرفتاری‌های کودک می‌شود، مؤثر است و می‌تواند نیاز به تنبیه بدنی را کاملاً حذف کند. ولی به کارگیری این روش، به‌تنهایی نمی‌تواند جایگزینی رفتارهای پسندیده با رفتارهای ناپسند را به کودک بیاموزد، و بنابراین فقط نیمی از کلّ روشی است که پدر یا مادر باید برای اصلاح مشکلات رفتاری کودک به کار گیرد. نیمه‌ی دیگر، تقویت منظم رفتارهای خوب کودک است. هروقت که "منزوی‌سازی" مورد استفاده قرار می‌گیرد، پدر یا مادر در عین حال باید برنامه‌ی ثابتی را برای پاداش به رفتار خوب و افزایش آنها تدوین کند.

اغلب به والدین می‌گوییم، هروقت پی بردند که استفاده از این روش ضروری است باید ظرف چندساعتِ بعدی دقیقاً مراقب کارهای کودک باشند و وقتی رفتار خوبی از کودک سر زد. به او توجه کنند (هنگامی که با حس همکاری بازی می‌کند؛ خواسته‌های والدین را به‌جا می‌آورد؛ یکی از وظایف روزمره‌اش را انجام می‌دهد؛ یا هر رفتارِ خوب دیگر، حتّی اگر خیلی غیرمعمولی و چشمگیر نباشد). هنگامی که کودک چنین رفتارهای مناسب و پسندیده‌ای از خود نشان می‌دهد، بیشتر از همیشه تحسینش کنید و این کار را به‌دفعاتی بیشتر از آن‌چه به‌طور معمول می‌کردید، انجام دهید. پیشنهاد می‌کنیم

حداقل در خلال ساعت بعد از استفاده از منزوی‌سازی، کودک را برای رفتار خوب چندین‌بار تشویق و تحسین کنید. این کار به فرزندتان کمک می‌کند تا فرا گیرد که نه‌تنها رفتارهای بد می‌توانند منجر به انزوا شوند، بلکه مهم‌تر از آن، رفتارهای خوب به تحسین و قدرشناسیِ مثبت می‌انجامند.

۹. *آیا در انزوا گذاردن همیشه مؤثر است؟* روش منزوی‌سازی، در صورتی که پی‌گیرانه و دقیقاً آن‌طور که ما ارائه کردیم مورد استفاده قرار گیرد، تقریباً درمورد تمام کودکان کج‌خلق، آنهایی که خشونت فیزیکی به‌خرج می‌دهند، یا خرابکاری می‌کنند، مؤثر است. با این همه، پاره‌ای اوقات پدر یا مادر ممکن است در استفاده از این روش با مشکلاتی روبه‌رو شود.

شکل ۲
مرور گذرای روند منزوی‌سازی

۱. این روش را فقط برای بدرفتاری‌های تندخویانه‌ی چشمگیر، مانند کج‌خلقی، کتک‌کاری، پرخاشگری یا تخریب عمدی درنظر بگیرید.
۲. محلی را که برای انزوا در نظر می‌گیرید، جایی کسل‌کننده، برکنار از مرکز فعالیت‌های خانواده و در عین حال ایمن باشد، ولی ترسناک نباشد.
۳. حتماً از منزوی‌سازی، بلافاصله پس از بدرفتاری مهم استفاده کنید.
۴. مدت انزوا یک دقیقه به‌ازای هرسال از سن فرزندتان است، به‌استثنای مواردی که ذکر کردیم.
۵. وقتی کودک را منزوی می‌کنید با او صحبت نکنید.
۶. وقتی منزوی‌سازی پایان یافت، تنبیه هم تمام می‌شود، پس از آن به‌آرامی برایش شرح دهید که چرا این کار را کردید و در آینده چه رفتاری برایتان پذیرفتنی است.
۷. بعد از استفاده از این روش، برنامه‌ای منظم تدوین کنید و بیش از پیش رفتارهای خوب کودک را تشویق کنید.
۸. در استفاده از منزوی‌سازی و تقویت رفتارهای مناسب و مثبت فرزندتان به یک اندازه پی‌گیر باشید.

اگر احساس کردید استفاده از منزوی‌سازی بیش از سه‌بار در روز ضرورت دارد، باید با متخصصی درباره‌ی روش‌های ویژه‌ای که ممکن است لازم شوند مشورت کنید. اگر فرزندتان در خلال انزوا بیش از اندازه کج‌خلقی می‌کند، طوری که مجموع مدّتی که در آن‌جا می‌گذراند از سی‌دقیقه فراتر رود، و یا کارهایی می‌کند که به او آسیب می‌رساند، باید با متخصص مشورت

کنید. در فصل ده درباره‌ی نحوه‌ی دستیابی به این دست مساعدت‌ها بحث خواهیم کرد.

تدبیر ۳: یاد بگیرید که رفتار ناپسند را با پاداش به رفتارهای پسندیده‌ی متضاد آن تعدیل کنید.

این واپسین روش برای کاهش بدرفتاری‌هاست، گرچه غالباً از سوی والدین به آن بی‌اعتنایی می‌شود. در حقیقت، سادگی زیاد این روش ــ و این واقعیت که شامل هیچ نوع مجازات واقعی نیست ــ آن را به‌صورت تدبیری دل‌خواه درمی‌آورد. این روش مستلزم آن است که ما در مورد رفتار پسندیده‌ای بیندیشیم که تا وقتی کودک بدرفتاری می‌کند، امکان بروز ندارد و سپس برنامه‌ای طرح‌ریزی کنیم که در آن رفتار پسندیده‌ی «متضاد» قویاً پاداش داده شود. چون کودک، هم‌زمان نمی‌تواند هم خوب و هم بد رفتار باشد، پاداش به‌رفتارِ دل‌خواه موجب کاهش یا جلوگیری از مشکل رفتاری ناپسند خواهد شد. اجازه بدهید به یک نمونه نگاهی بیندازیم تا چگونگی کارکرد این روش را ملاحظه کنیم:

خانم جاکوبز از مشکلی که بین او و پسر شش ساله و دختر پنج ساله‌اش برقرار بود ابراز نگرانی کرد. بنا به اظهارات او، این دو بچه «نمی‌توانند پنج دقیقه بدون دعوا با یکدیگر سر کنند». اگر یکی تلویزیون تماشا کند، دیگری جلویش می‌ایستد یا کانال را عوض می‌کند. وقتی آنها را تنها می‌گذارد تا بازی کنند، یکی از آنها به‌نزد او می‌رود و می‌گوید که دیگری کتک‌اش زده است. به‌جای این که دوستانه با هم بازی کنند، می‌کوشند در بازی یکدیگر را کتک بزنند و معمولاً کار هردوشان به‌گریه می‌کشد. بر طبق گفته‌ی خانم جاکوبز این قضیه در تمام طول روز تکرار می‌شود.

وضعیتی که خانم جاکوبز از آن شکایت کرد، به هیچ‌وجه غیرعادی نیست. بسیاری از والدین وقتی فرزندان‌شان زیاد با یکدیگر دعوا می‌کنند، نگران

می‌شوند. بنابراین، کتک‌کاری بدرفتاری‌ای است که می‌خواهیم آن را کاهش دهیم. بیایید درباره‌ی رفتارِ متضادش فکر کنیم. روشن است که رفتارِ متضاد کتک‌کاری، بازیِ دوستانه و سازنده است. راه کاهش نزاعِ کودکان ایجاد نظامی است که در آن همکاری آنها با یکدیگر قویاً تشویق و پاداش داده شود.

خانم جاکوبز برای اوقات بعد از مدرسه «وقت ویژه»ای برای بازی دو کودک تعیین کرد. این مدت زمان، بیست دقیقه بود که طی آن دو کودک تحت نظارت کامل مادر با یکدیگر روی سرگرمی موردعلاقه‌شان کار می‌کردند یا فعالانه به بازی می‌پرداختند. مادر به بچه‌ها گفته بود که در طول وقت ویژه باید بدون دادو فریاد کشیدن، کتک‌کاری، دیگری را به گریه انداختن یا فحش‌کاری با یکدیگر بازی کنند. آنها می‌بایست تمام مدت با مشارکت و همکاری به‌خوبی بازی می‌کردند. ماما‌ن هم مراقب بود تا ببیند آنها چه‌طور رفتار می‌کنند. اگر بچه‌ها بیست دقیقه به‌نحو شایسته و بدون دعوا بازی می‌کردند، هردو به‌خاطر رفتارِ خوبشان با پاداش یا امتیازی ویژه توأم با تحسین شدید، تشویق می‌شدند. پاداشی که کودکان در این‌جا توانستند به دست آورند، وقت ویژه‌ی بازی با خودِ ماما‌ن بود، چون هردو کودک از آن لذّت می‌بردند. اگر یکی از آنها دعوا می‌کرد، حرف‌های زننده می‌زد، دیگری را کتک می‌زد و یا به گریه می‌انداخت، هیچ‌کدام پاداش ویژه را به دست نمی‌آورد و از آنها تقدیر نمی‌شد. مدتِ بازی را به‌طور حساب شده کوتاه انتخاب کردیم تا مادر بتواند آنها را زیر نظر بگیرد. پیشاپیش با وضوح به بچه‌ها گفته شد که چه اعمالی پسندیده و چه رفتارهایی غیرقابل قبول و ناپسندند.

اصول این روش با یک استثنا، همان اصولی‌اند که در فصل ۲ رئوس مضمومنش را ذکر کردیم. در این‌جا مادر دقیقاً رفتارهای مغایر با عاداتِ روزمره‌ی دو کودک (دعوا و کتک‌کاری) را برای تقویت و ارائه‌ی پاداش انتخاب می‌کرد. حالا دیگر به بچه‌ها بستگی داشت: می‌توانستند به‌نحوِ شایسته

بازی کنند و هردو از قدرشناسی ویژه‌ی مادر برخوردار شوند یا مثل همیشه دعوا کنند و آن را از دست بدهند. برای خانم جاکوبز (و نه برای ما) مایه‌ی تعجب بود که هردو کودک، بازیِ دوستانه طی زمان ویژه را برگزیدند و او هرگز مجبور نشد به تهدید، تنبیه بدنی یا سرزنش متوسل شود. بعد از چندهفته‌ی موفقیت‌آمیز، زمان بیست دقیقه‌ای بازی آرام بچه‌ها با یکدیگر به‌تدریج طولانی شد و بعد از مدرسه مدت طولانی‌تری را در برگرفت. هنگامی که این طرح عملی شد، فرزندان خانم جاکوبز رفته رفته این درس مهم را فراگرفتند که دوستانه با هم بازی کردن، خیلی سرگرم‌کننده‌تر از دعوا و کتک‌کاری‌های قبلی آنهاست.

تدبیرِ تشویقِ کودکان برای انجام کارهای دل‌خواه که متضادِ رفتارهای ناپسند روزمره‌ی آنهاست، در مورد بسیاری از مشکلات دیگر غیر از دعوا و مرافعه هم نتیجه‌بخش است. مثلاً، برخی والدین از بردن کودک خردسال به رستوران واهمه دارند، زیرا می‌دانند که کودک تقریباً بلافاصله از نشستن پشت میز خسته می‌شود و به این طرف و آن طرف می‌دود. این مشکل غیرعادی نیست؛ کودکان کوچک‌تر از شش سال، به‌طور طبیعی وقتی پشت میز می‌نشینند، هر مدّتی که باشد، خسته و کمی ناآرام می‌شوند. به‌جای این که سعی کنید کودک را با سرزنش و یا تهدید به تنبیه بدنی مجازات کنید، خیلی راحت‌تر (و در مورد کودک منصفانه‌تر) است که یک اسباب‌بازی، پازل یا کتاب کوچکی که کودک از آن خوشش می‌آید با خود به رستوران ببرید تا اگر خسته شد، کاری برای سرگرمی داشته باشد. بنابراین شما در موقعیتِ تشویق فرزندتان برای انجام کار پسندیده (بازی با پازل یا تماشای کتاب) قرار می‌گیرید که متضاد مشکل رفتاری جاری (در این مورد، دویدن در رستوران) است.

استفاده از این تدبیر برای رفع مشکل رفتاری دشوار نیست، ولی نیازمند برنامه‌ریزیِ قبلیِ والدین است. گام‌های اصلی و ضروری عبارت‌اند از:

۱. درباره‌ی آن‌چه فرزندتان در حال حاضر انجام می‌دهد و مایلید کمتر

شاهد آن باشید، فکر کنید. در مثالِ خانم جاکوبز این کار با دعوا و مشاجره‌ی فرزندانش، و در مثال رستوران این طرف و آن طرف دویدن کودک بود. شما نیز می‌توانید در مورد کاری که دوست دارید فرزندتان کمتر آن را انجام دهد، فکر کنید.

۲. گام بعدی که مستلزم ابتکار شماست، تصمیم‌گیری در مورد کاری است که مایلید فرزندتان انجام دهد. این کار باید مغایر بدرفتاریِ روزمره‌اش باشد، چنان‌که کودک نتواند هم‌زمان هم آن کار را انجام دهد و هم بدرفتاری کند. بازی کردن دوستانه متضادِ دعوا و مشاجره است، درحالی‌که کار روی پازل یا تماشای کتاب رفتار متضادِ دویدن در رستوران است. سعی کنید فعالیت مورد علاقه‌ی کودک را جایگزینِ بدرفتاریِ فعلی کنید.

۳. همیشه بهتر است امکانِ انجام کاری مشخص و معین را برای کودک فراهم آورید تا بتوانید انجام آن را جایگزین رفتار بدی کنید که در پی کاهش آن هستید. در مثالِ رستوران، کاری به کودک واگذار شده بود که توجهش را جلب و وقتش را پر می‌کرد. صرفاً به او نگفته بودند که این طرف و آن طرف ندود. خیلی بهتر است که او را به انجام کاری قابل قبول هدایت کنیم و نه این که صرفاً به او بگوییم که بدرفتاری نکند.

۴. هنگامی که برای فرزندتان شرح دادید که ترجیح می‌دهید شاهد چه رفتاری از او باشید و در حقیقت امکانِ آغاز فعالیت‌های قابل قبول را برایش فراهم کردید، یادتان باشد که از اصول اولیه‌ای که برای تقویت آن رفتارِ خوب مطرح کردیم، بهره گیرید. به کودک به‌خاطر رفتارِ پسندیده‌ترش توجه، او را تحسین و فوق‌العاده تأیید کنید؛ بگذارید کودک بفهمد که نسبت به رفتار بد سابق از مشاهده‌ی رفتارهای جدیدش خشنود هستید و به‌خاطر خوش‌رفتاری، امکان کسب امتیاز یا

پاداش ویژه‌ای را برای کودک فراهم آورید.

همان‌طور که دیدیم، اصولِ فراگیری از طریق تجربه می‌توانند در حل بسیاری از مشکلاتِ رفتاری دوران کودکی به کار گرفته شوند. کودکان نه فقط از تجربه‌های شخصی خود بلکه همچنین از راه مشاهده‌ی تجارب دیگران می‌آموزند. حال ببینیم کودک چگونه از راه مشاهده می‌آموزد و در عین حال چگونه این اصل را می‌توان در حل مشکلات رفتاری مورد استفاده قرار داد.

۴

الگوسازی:
کودکان چگونه از مشاهده‌ی کارهای دیگران می‌آموزند؟

همان‌طور که دیدیم، والدین می‌توانند با آراستن نتایج رفتارِ خوب، آن را ارتقا بخشند یا پاداش دهند، و الگوهای رفتاریِ خوب را تقویت کنند، و نیز می‌توانند با عدم توجه یا نادیده گرفتن پی‌آمدهای ناخوشایند هنگام بدرفتاری کودک، الگوهای رفتار بد آنها را تغییر دهند. این اصول از سرشت مشترکی برخوردارند: تغییر روشِ واکنشِ والدین نسبت به اعمال کودک، رفتار او را تغییر می‌دهد.

عامل مؤثر دیگر در رفتار کودک، هنگامی بروز می‌کند که او رفتار دیگران را مشاهده کرده و از کار آنها تقلید می‌کند. چون این پدیده ترکیبی است از یک مشاهده‌گر (کودک) که مشاهده می‌کند و از اعمال شخص دیگری (مدل) تقلید می‌کند، آن را **الگوسازی** یا فراگیری از طریق تقلید می‌گویند.

والدین می‌دانند که بچه‌ها از تماشای کارهای دیگران یاد می‌گیرند. در اکثر اوقات، بیشتر کودکان مثل پدر و مادرشان لباس می‌پوشند و از کارهایی که دیده‌اند آنها می‌کنند ـ مثل آماده شدن برای رفتن به سرِ کار، انجام کارهای کوچک روزمره‌ی خانه‌داری، مراقبت از بچه (عروسک) و غیره ـ تقلید می‌کنند. کودکان حتّی رفتارها و حرکات غیرعمدی و عاداتِ عصبی غیر ارادی را که نزد پدر یا مادر خود دیده‌اند و غالباً باعث شرمندگی بزرگ‌سالا:

می‌شود، کسب می‌کنند. وقتی والدین خودشان بدرفتاری می‌کنند معمولاً سعی می‌کنند کودک را از طریق پند دادن، از الگوسازی رفتارِ اشتباه خود برحذر دارند: «آن کاری را که می‌گویم بکن، نه کاری را که می‌کنم.» اتفاقاً این رویه اغلب نتیجه‌ای ندارد. کودکان بیشتر مایلند از رفتاری که از پدر و مادرشان دیده‌اند تقلید کنند، تا راهنمایی‌های‌شان را رعایت کنند. اگرچه والدین می‌دانند که کودکان با تقلید از دیگران یاد می‌گیرند، اما فقط معدودی از آنها از میزان اهمیت این نوع فراگیری و تأثیر نافذ آن بر رفتار کودک آگاه‌اند.

پسر کو ندارد نشان از پدر...

کودکان غالباً بسیاری از همان منش‌ها، ارزش‌ها، عادت‌ها، دلبستگی‌ها، الگوهای رفتاری و توانایی‌هایی را بروز می‌دهند که در والدین‌شان دیده‌اند. اگرچه برخی افراد، از شباهت‌های والدین و فرزندان نتیجه گرفته‌اند که تمام این منش‌ها موروثی‌اند، ولی توضیح محتمل‌تر این است که والدین به‌عنوان الگوی اولیه‌ی مؤثر، سرمشقِ فرزندان‌شان قرار می‌گیرند. کودکان رفته رفته می‌آموزند (به‌طور ارادی و غیرارادی) از رفتارهایی که از پدر و مادرشان می‌بینند، تقلید کنند.

اگرچه والدین برای رفتار فرزندان‌شان الگو به شمار می‌آیند، ولی تنها الگوهای زندگی آنها نیستند. کودکان هم‌چنین می‌آموزند اعمال بزرگ‌سالانِ دیگر (مثل آموزگاران یا خواهران و برادران بزرگ‌تر)، کودکان دیگر (اقوام یا دوستان)، حتّی الگوهای تخیلی (شخصیت‌های برنامه‌های تلویزیون و سینما، یا شخصیت‌های کتاب‌ها) را تقلید کنند.

طی دوره‌ی رشد کودک، تأثیر نسبیِ این نمونه‌ها تغییر می‌کند. مثلاً، برای کودکان زیر پنج سال والدین نمونه‌های اولیه هستند. سپس، وقتی کودک به سن مدرسه می‌رسد، هم‌سالان یا دوستان و شخصیت‌های تلویزیونی به‌سرعت اهمیت بیشتری می‌یابند، چون او حالا وقت بیشتری را با دوستانش می‌گذراند و بیشتر در معرض تأثیر تلویزیون قرار می‌گیرد. والدین بچه‌های مدرسه‌ای،

تقریباً همیشه پی می‌برند که فرزندان‌شان به چه سرعتی تحت تأثیر عادت‌ها، خصوصیات اخلاقی، طرز بیان و شیوه‌ی لباس پوشیدن دوستان‌شان قرار می‌گیرند. آنها نشانه‌های آشکار تقلیدِ رفتار شخصیت‌های محبوب تلویزیونی را در بازی فرزندشان نیز می‌بینند. در حقیقت، در دوره‌ی نوجوانی حتّی ممکن است نمونه‌های هم‌سال خانواده اهمیت بیشتری بیابند. خیلی وقت‌ها، والدین با آگاه شدن به این امر که نوجوان آنها ناگهان دارای عادات، طرز برخورد و سلیقه‌هایی شده که خیلی با آنها فاصله دارد، متحیّر و نگران می‌شوند. این مرحله‌ای قابل پیش‌بینی و کاملاً طبیعی از دوره‌ی رشد است. اغلب بازگشت به ارزش‌های اولیه‌ای که والدین الگوی آن بوده‌اند، وقتی پیش می‌آید که جوان به سن بلوغ می‌رسد.

واضح است که کودکان از تمام اعمال افرادی تقلید نمی‌کنند که در زندگی برای‌شان مهم‌اند، خواه آن الگوها والدین، دوستان، برادر و خواهر، و یا شخصیت‌های تلویزیونی باشند. به‌طورکلی، آنها به احتمال زیاد رفتار افرادی را تقلید می‌کنند که مهربان، دوست داشتنی و از نظرشان تحسین‌برانگیز باشند؛ هم‌جنس و هم‌سن (یا بزرگ‌تر از) کودک باشند؛ دلبستگی‌ها و زمینه‌های یکسانی با او داشته باشند؛ و کسانی که در اعمال‌شان، به‌طریقی که برای کودک جذاب است، موفق‌اند.

چون والدین، دوستان و شخصیت‌های تلویزیونی افرادی‌اند که کودک اغلب مشاهده می‌کند و بیشترِ این معیارها را هم دارند، آنها به‌طورکلی مهم‌ترین تأثیر را بر فراگیری کودکان از طریق الگوسازی می‌گذارند.

چگونه والدین به‌عنوان الگوهای خوب (یا بد) سرمشق فرزندان‌شان قرار می‌گیرند.

روند یادگیری از طریق الگوسازی نه خوب است و نه بد؛ بلکه صرفاً یکی از راه‌هایی است که کودکان از طریق آن الگوهای رفتاری‌شان را فرامی‌گیرند. این که رفتارِ کودک بهتر یا بدتر خواهد شد، به رفتاری بستگی دارد که در

افرادِ دیگر مشاهده می‌کند. وقتی کودکان در معرضِ مشاهده‌ی الگوهایی قرار می‌گیرند که نمایشگر رفتار ناخوشایند (مثلِ ناسزاگویی، بی‌نظمی، تهاجم، نادرستی، اخلاق زننده) هستند، احتمال دارد که چنین منش‌هایی را کسب کنند. کودکانی که به‌طور عادی در معرض رفتارهای مثبت (مثل درستکاری، مهربانی، مشارکت یا تدابیر زبانی جهت حلِّ اختلافات به‌جای تهاجم و نزاع) قرار می‌گیرند، به تقلید این منش‌ها گرایش دارند. نظر به این که والدین چنین الگوهای بااهمیتی در زندگی فرزندان‌شان به شمار می‌آیند، باید به چگونگی تأثیر اعمال‌شان بر رفتار کودک توجه کنند.

یکی از قوانین اساسی برای والدین به‌عنوان سرمشق، صرفاً از این قرار است که دورو نباشند. اگر پدر یا مادری عادت دارد که هنگام عصبانیت ناسزا بگوید، دیر یا زود فرزندش هم با استفاده از همان کلمات همان کار را خواهد کرد. به همین ترتیب، اگر پدر یا مادری برای انجام کارهای روزمره‌ی خانه اهمیّت زیادی قائل نباشد، اما از کودک انتظار داشته باشد که این کارها را انجام دهد، تناقضی بین عمل والدین، که کودک ناظر آن است، و رفتار متفاوتی که از او انتظار دارند، بروز می‌کند. در اکثر موارد، والدین می‌توانند (و احتمالاً باید) انتظار داشته باشند که فرزندان‌شان رفتارهایی را که عملاً از نمونه‌ی پدر یا مادر دیده‌اند، تقلید کنند.

اگرچه رفتارهایی چون فحاشی و فقدان نظافت و نظم، مشکلات نسبتاً بی‌اهمیتی به شمار می‌آیند، اما مشکلات رفتاری چشمگیرتر هم تا حدی می‌توانند از آموزه‌های الگوسازی کودک ناشی شوند که تهاجم یکی از آنهاست. وقتی کودکان در معرض تأثیر الگوهایی (از جمله والدین، دوستان یا شخصیت‌های تلویزیونی) قرار دارند که اختلافات را با شیوه‌هایی همیشگی چون دعوا، ابراز عصبانیت، یا رفتار تهاجمی حلّ می‌کنند، احتمال این که کودک هم درست به همین روش به حلّ و فصل اختلافات بپردازد افزایش می‌یابد. بررسی‌های متعدد نشان می‌دهند که گاهی ریشه‌ی مشکلات (رفتاریِ)

بزرگ‌سالان در آموزه‌های اولیه‌ی الگوسازی نهفته است. مثلاً، بررسی‌ها نشان داده‌اند کودکانی که از سوی والدین‌شان در معرض رفتار خشونت‌آمیز (و حتّی هتاکانه) قرار گرفته‌اند، بعداً به رفتار خشونت‌آمیز و تنبیه‌گرانه نسبت به فرزندان خود گرایش می‌یابند. همین‌طور، بررسی مشکل بزرگ‌سالان می‌گسار، نشان می‌دهد که آنها اغلب توسط والدینی بزرگ شده‌اند که خود نیز به حد افراط و خلاف قاعده، مشروب می‌نوشیده‌اند. حتّی مشکل چاقی ممکن است دست‌کم در آموزه‌های الگوسازی کودکان ریشه‌هایی داشته باشد؛ این که بسیاری از کودکان فربه والدین فربه دارند نشان می‌دهد که ممکن است کودکان شیوه‌های پرخوریِ ارائه شده از سوی الگوهای مهمِ زندگی‌شان را مشاهده و تقلید کنند.

با آن که این موارد و یافته‌های دیگر اهمیت نقش الگوسازی را در رشد کودکان خاطرنشان می‌کنند، لزومی ندارد که بیش از اندازه در مورد رفتارِ پدرانه یا مادرانه‌تان وسواس به‌خرج دهید. پدر یا مادری که درباره‌ی اعمال روزانه‌اش خیلی خودنمایی می‌کند، مشکلات بیشتری نسبت به موقعیت اولیه به وجود می‌آورد. همه‌ی ما کودکانی را با رفتار تهاجمی می‌شناسیم، ولی والدین‌شان این‌طور نیستند؛ کودکانی چاق که پدر و مادری لاغر دارند؛ کودکانی که عادت به ناسزاگویی دارند اما پدر و مادرشان هرگز دشنام نمی‌دهند. باز هم می‌گوییم، چون پدر و مادر تنها افرادِ زندگی کودک نیستند، تنها الگوها هم به شمار نمی‌آیند. بسیاری از الگوهای رفتاری آموخته شده بیشتر از آن که حاصل مشاهده‌ی دیگران باشند، نتیجه‌ی تجربه‌ی شخصی خود کودک هستند. ما در این‌جا فقط می‌گوییم که والدین باید آگاه باشند که کودکان الگوهای رفتاری را از طریق تقلید هم فرامی‌گیرند. از این‌رو، الگو قرار دادن اعمال، ارزش‌ها و شیوه‌های رفتاریِ منطبق با آن‌چه مایلید در کودک شاهد باشید، مفید است.

آثار خشونت در فیلم‌های تلویزیونی:

آن‌چه والدین در این خصوص باید بدانند.

تحقیقات اخیر نشان داده است که شخص عادی در بسیاری کشورها به‌طور میانگین روزانه بیش از شش ساعت تلویزیون تماشا می‌کند. وقتی زمان سپری شده در سینماها به این مدّت اضافه شود، روشن می‌شود که اکثر کودکان خیلی زیاد در معرضِ تأثیر وسایل ارتباط جمعی هستند. با این که ممکن است تماشای تلویزیون فرزندتان واقعاً کمتر از این میانگین باشد، ولی اگر او هم مانند اکثر بچه‌هاست، هنوز بیش از اندازه تلویزیون می‌بیند. در خلال ده سال گذشته، توجه روان‌شناسان، والدین، و برنامه‌سازان تلویزیونی به آثار خشونتِ فیلم‌های تلویزیونی بر کودکان جلب شده است. این توجه عمدتاً زمانی آشکار شد که بسیاری از برنامه‌های تلویزیونی (ازجمله آنها که طی بعدازظهر و اوایل شب، و حتّی کارتون‌هایی که صبح روز تعطیل نشان داده می‌شدند) آلوده به صحنه‌های خشونت‌آمیز و تهاجمی، و درگیری بودند. این پرسش پیش آمد: آیا کودکانی که صحنه‌های خشن را در تلویزیون می‌بینند به رفتار تهاجمی روی می‌آورند؟

پاسخ، آریِ مشروط بود. تعدادی از روان‌شناسان، از جمله دکتر آلبرت بندورا، در دانشگاه استنفورد فیلم‌هایی را به کودکان نشان دادند که نمایشگر آن نوع خشونتی بودند که درواقع خردسالان در تلویزیون می‌دیدند. کودکان این فیلم‌های خشن را تماشا کردند و بی‌درنگ پس از آن، وقتی با یکدیگر بازی می‌کردند، تحت نظر گرفته شدند. کودکانی که فیلم‌های خشن تماشا کرده بودند، نسبت به آنها که فیلم‌های غیرخشن دیده بودند، به‌راستی در بازی‌شان مهاجم‌تر بودند. در برخی موارد، کودکان بلافاصله اعمالِ تهاجمی (مثل زدوخورد، مشت‌زنی، نعره‌زنی، تظاهر به تیراندازی با اسلحه) را که اندکی پیش در فیلم دیده بودند، تقلید کردند. تحقیقات بعدی این نتیجه گیری را تأیید و معلوم کرد که کودکان، فقط تهاجم و خشونتِ هنرپیشه‌های برنامه‌های

تلویزیونی را تقلید نمی‌کنند، بلکه حتّی از تهاجم و پرخاشگریِ ساختگیِ شخصیت‌های فیلم‌های کارتونی هم تقلید می‌کنند. با همه‌ی این‌ها، دیدن فیلم‌های خشن نتیجه‌ی دیگری هم دارد: تماشای خشونت‌های تلویزیونی رواداری کودکان را نسبت به اعمال تهاجمی و ضداصول اجتماعی افزایش می‌دهد. در یک بررسی، برای کودکانی که در ابتدا گفته بودند به نظرشان رفتار تهاجمی خاصّی نادرست است، نمونه‌ی فیلم‌هایی نمایش داده شد که حاوی زد و خورد بودند. پس از آن کودکان اعلام کردند که آن رفتار تهاجمی درواقع خیلی هم بد نیست. به نظر می‌رسد که اگر کودک مکرراً در معرض خشونت الگوسازی شده قرار گیرد، از درک این واقعیت که چنین رفتاری اشتباه است باز می‌ماند. این استنباط‌ها می‌تواند به نگرانی کافی منجر شوند.

شاید تأثیر تماشای گاه و بی‌گاه تهاجم و خشونت از تلویزیون بر کودک، کاملاً به‌درستی تعریف نشده است. یکی از عوامل تعیین کننده که آیا کودک عملاً از خشونت تلویزیونی تقلید می‌کند یا خیر، میزان خشونت و پرخاشگری خود کودک است. کودکانی که مهاجم و مستعد دعوایند، و آنها که با خشونت رفتار می‌کنند، درواقع هنوز یاد نگرفته‌اند که این اعمال اشتباهند. بنابراین، این‌ها کودکانی‌اند که احتمالاً بیشتر تحت‌تأثیر خشونت اضافی (و شاید شیوه‌های جدید آن) که در تلویزیون می‌بینند، قرار می‌گیرند. کودکانی که الگوهای رفتاری خوب در آنها جا افتاده و کاملاً تقویت شده، احتمالاً کمتر تحت‌تأثیر چیزی قرار می‌گیرد که در تلویزیون و سینما می‌بینند.

طی چندسال گذشته، تهیه کنندگان تلویزیون ادعا می‌کنند که میزانِ خشونت به نمایش درآمده در برنامه‌های تلویزیونی، به‌خصوص آنها را که کودکان احتمالاً بیشتر تماشا می‌کنند، کاهش داده‌اند. نیز، فیلم‌ها با استفاده از معیاری که میزان خشونت تصویری را محاسبه می‌کند، به صورت (P, PG, R و X) درجه‌بندی می‌شوند. با این حال، چون تماشای خشونت رسانه‌ای می‌تواند بر رفتار و معیارهای اخلاقی کودکان تأثیر گذارد، والدین باید از چند قانون

عرفی پیروی کنند:

۱. مخصوصاً به کودکان کم‌سن وسال نباید اجازه داد فیلم‌ها یا نمایش‌هایی تماشا کنند که محتوای بسیار تهاجمی دارند. کودکان زیر شش سال تجربه و درک محدودی درباره‌ی رفتار درست و نادرست دارند. در قبال چنین پیش‌زمینه‌ی تجربه‌ی محدود شخصی، خشونتی که در تلویزیون یا فیلم‌ها می‌بینند، ممکن است شدیدتر بر اعمال‌شان تأثیر بگذارد.

۲. کودکانی که مستعدِ پذیرش خشونت یا تهاجم هستند، نباید برنامه‌هایی را تماشا کنند که با نمایش الگوی بدرفتاری دیگران، این رفتارها را تقویت می‌کنند.

۳. تهاجم در فیلم‌های کارتونی، اگرچه برای بزرگ‌سالان غیرواقعی به نظر می‌رسد، می‌تواند بر کودکان تأثیر بگذارد. صحنه‌هایی که در آنها شخصیت‌های کارتونی یکدیگر را با مشت و لگد می‌زنند؛ آنها که شخصیت دیگر را از ساختمان‌ها یا صخره‌ها به پایین پرت‌تاب می‌کنند؛ یا آنها که یکدیگر را به‌ریل قطار می‌بندند، ممکن است برای بزرگسالان احمقانه و غیرواقعی باشند. ولی حتّی تماشای این نوعِ خشونت غیرواقعی می‌تواند بر کودکی خردسال تأثیر بگذارد. با این که کارتون‌ها به‌طور روزافزونی با خشونت کمتری ساخته می‌شوند، پدر یا مادر هنوز هم باید آنها را از نظر زیاده‌روی در خشونت زیر نظر داشته باشد.

۴. همیشه مراقبِ فرستنده‌ی کابلی [در ایران نوارهای ویدئویی و شبکه‌های ماهواره‌ای] باشید. تلویزیون کابلی اغلب فیلم‌هایی با محتوایی خشن و نامناسب برای کودکان نمایش می‌دهد (نمایش این فیلم‌ها معمولاً شب و دیروقت است و غالباً با اطّلاعیه‌ی راهنمای والدین شروع می‌شوند). اگر پرداختن هزینه تلویزیون را قبول کرده‌اید، باید مناسب بودن برنامه برای بچه‌ها را هم بررسی کنید.

اگر فرزندتان تحت‌تأثیر خشونت‌های نمایشی قرارگرفته است، درباره‌اش

با او گفتگو کنید. اگر متوجه شدید که فرزندتان مشغول تقلید از (یـا حـتّی صحبت درباره‌ی زدوخورد در) یک صحنه‌ی تهاجمی است که در نمایش تلویزیونی دیده، علّت نادرست بودن آن عمل، آسیب بالقوه‌ای که ممکن است پی‌آمد آن باشد، و عقوبت‌های ناخوشایندی را که شما در صورت انجام آن کار مقرر می‌کنید، برایش شرح دهید. بعد به کودک خردسال انجام کارهایی را پیشنهاد کنید که، در هنگام عصبانیت شدید، اندکی مقبول‌ترند.

الگوسازی: یک رهیافت آموزشی سازنده

بر طبق نظری که درباره‌اش صحبت کردیم، وقتی کودکان دائماً ناظر بدرفتاری دیگران باشند، ممکن است به فرجام ناخوشایندی گرفتار آیند. ولی کودکان، بسیاری از منش‌های پسندیده را هم با مشاهده‌ی دیگران مـی‌آموزند و ایـن روند الگوسازی می‌تواند نقش مفید در حل مشکلات رفتاری ایفا کند. درست همان‌طور که کودکان ممکن است رفتار ناپسندی را تقلید کنند، همان‌طور هم می‌توانند مهارت‌های جدید و پسندیده را بیاموزند.

پدر و مادر در موقعیتی قرار دارند که می‌توانـند فـرصت‌هایی را بـرای فرزندشان ایجاد کنند که منش‌های سازنده را در آنها پرورش دهند و از پدید آمدن مشکلات رفتاری از طریق الگوسازی جلوگیری کنند.

مرا تماشا کن، انجام بده!

توانایی کودکان زیر شش سال برای درک راهنمایی‌های شفاهی و پـیچیده محدود است؛ طبیعی هم هست، درواقع، مدّتی طول می‌کشد تا توانایی‌های ادراکی کودک کاملاً پرورش پیدا کند. با این حال، قبل از آن‌که کودک بتواند جزئیات راهنمایی‌های شفاهی را بفهمد و از آنها پیروی کند، قادر است اعمال نسبتاً پیچیده‌ای را که در دیگران می‌بیند، عیناً انجام دهد و یا تـقلید کـند. می‌توانید از این واقعیت بهره بگیرید و با استفاده از الگوسازی به کودک نشان

دهید که چگونه اعمالی را انجام دهید که مایلید شاهدش باشید. حال به یک مشکل رفتاری شایع، مثل کمرویی نگاهی بیندازیم تا ببینیم تقلید چگونه می‌تواند به رفع این مشکل کمک کند.

کمرویی. به همان اندازه که کودکان نوپا بزرگ‌تر می‌شوند، وقت بیشتری را با هم‌بازی‌های خود می‌گذرانند تا با والدین‌شان. هرچند برخی بچه‌ها در برقراری دوستی، پیوستن به فعالیت‌های بچه‌های محله و بازی دوستانه و مشارکت‌جویانه یا اصلاً مشکلی ندارند یا اگر دارند بسیار کم است، ولی بعضی‌ها در این زمینه به مشکلاتی برمی‌خورند. این مشکلات ممکن است به شکل تنهایی یا کمرویی شدید ظاهر شوند و یا با رفتار تهاجمی و بیزاری از دیگران خود را بروز دهند. در هر دو مورد، مشکلات مربوط به همراهی با کودکان دیگر اغلب به این سبب بروز می‌کنند که کودک صرفاً مهارت‌های لازم برای برقراری و ابقای دوستی با بچه‌های دیگر را خوب فرانگرفته است. این مهارت‌ها عبارتند از کارهایی مثل نزدیک شدن و سلام کردن به دیگران. دانستن این که چگونه خود را در بازی‌های دیگران جا کند، دعوت از دیگران برای پیوستن به فعالیت‌های خود و مشارکت با آنها. به میزانی که کودک انجام چنین کارهایی را فرانگرفته به همان نسبت هم مشکلاتی بروز می‌کنند.

تعجبی ندارد که بسیاری از کودکان در برقراری و حفظ دوستی با مشکل روبه‌رو می‌شوند. برای کودک خردسال، این عرصه‌ای کاملاً تازه است، که در آغاز هیچ تجربه‌ی شخصی از آن ندارد. اگر کودک برادر، خواهر و یا دوستان بزرگ‌تری داشته باشد، به‌عنوان نمونه‌های معاشرت می‌تواند از رفتار آنان تقلید کند. وقتی کودکان از داشتن این نمونه‌ها محروم‌اند، به همان نسبت این مهارت‌ها ممکن است کندتر کسب شوند. احتمالاً، به همین دلیل است که بچه‌های کمرو معمولاً از خانواده‌هایی‌اند که در آنها برادر، خواهر یا دوست صمیمی زودجوش بزرگ‌تری که بتواند برای آنان نمونه‌ای طبیعی باشد، وجود ندارد.

اگر، به هر دلیلی، فرزندتان چگونگی آشنایی و همراهی با کودکان دیگر را فرانگرفته، می‌توانید تجارب آموزشی ویژه‌ای را به‌وجود آورید تا این مهارت‌ها را بیاموزد. ما در کلینیک معمولاً فیلم‌های ویدیویی تهیه می‌کنیم که کودکان را در حال انجام کارهایی مانند بازی با گروهی از کودکان در زمین بازی یا دعوتِ بچه‌ها به خانه، بعد از مدرسه را نشان می‌دهند که همین راه‌حل مشکل کودک خجالتی به شمار می‌آید. از کودک کمرو می‌خواهیم نمونه‌های سینمایی را با دقت تماشا کند و بعد بکوشد اعمالی را که از آنها دیده تقلید کند. در این روش، از نمونه‌سازی برای آموزشِ کودکان کمرو و کناره گیر بهره می‌گیریم و مهارت‌هایی را که کودکان محبوب و معاشرتی برای ایجاد و حفظ دوستی‌ها به کار می‌برند، به آنها می‌آموزیم. این شیوه‌ای مستقیم و مؤثّر است.

البته، والدین به فیلم‌هایی که به این منظور ساخته شده دسترسی ندارند، ولی راه‌های دیگری برای استفاده از اصول الگوسازی در مورد فرزندان‌شان وجود دارد. بسته به سن کودک و نوع موقعیت‌هایی که کودک در آنها با کمرویی ظاهر می‌شود، والدین می‌توانند:

- آن‌چه که **آنها** (کودکان معاشرتی) در وضعیت‌های خاص می‌گویند و می‌کنند و کودک در موردشان دچار مشکل است، به‌صورت بازی نمایشی الگوسازی کنید، سپس بگذارید کودک همان کارها را با بچه‌های دیگر تمرین کند. به این طریق، می‌توانید چگونگی دوست‌یابی، بازی با دیگران و امثال آن را به فرزندان‌تان نشان دهید.
- ترتیبی بدهید که کودک با دوستی صمیمی به‌عنوان برادر یا خواهر بزرگ‌تر وقت بگذراند؛ کسی که بتواند در آموزش مهارت‌هایی برای محبوب‌تر شدن در برخورد با دیگران به او کمک کند (مثل مهارت در بازی‌ها و ورزش).

- فعالیت‌های جدیدی را برای تماس بیشتر کودک با بچه‌های دیگر برنامه‌ریزی کنید و از این راه فرصت‌های سازنده‌ی گسترده‌تری برای کودک خردسال فراهم آورید تا به مشاهده‌ی دیگران و تمرین مهارت‌های اجتماعی خودش بپردازد.

در فصل ۹ چگونگی پی‌گیری این اقدامات را برای والدینی که فرزندشان در مورد همراهی با دیگران دچار مشکل‌اند، مفصل‌تر مطرح خواهیم کرد. نکته‌ی مهمی که در این‌جا باید به یاد سپرد، امکان مشاهده‌ی نمونه‌های شایسته و ترکیب با فرصت‌هایی برای کودک است که ضمن آنها بتواند عملاً آن کارها را در محیطی صمیمی و بدون ترس تمرین کند، شیوه‌ای است که به کودک کمک می‌کند تا بر کمرویی‌اش غلبه کند.

«بیا با هم این کار را بکنیم»: روشی مؤثّر برای تشویق فرزندتان به پیروی از دستورات. در مثالی که مطرح کردیم، اصل نمونه‌سازی از رفتارِ دلخواه را در مورد مشکلِ برقراری دوستی به کار بردیم. الگوسازی، می‌تواند مبنای همه روزه‌ی تشویق فرزندتان به پیروی از دستورات و خواسته‌های شما نیز باشد.

اکثر اوقات، وقتی والد انجام کاری را از فرزندش انتظار دارد، فقط می‌گوید و یا از کودک می‌خواهد که آن کار را بکند: («اتاقت را تمیز کن»؛ «چرا نمی‌روی با اسباب بازی‌هایت بازی کنی!»)؛ «برو بیرون و اسباب‌بازی‌هایت را از سرِ راه بردار»، «تا موقع شام با خواهرات بازی کن»؛ بسیاری از والدین احساس می‌کنند که وقتِ زیادی را صرف امر و نهی به فرزندشان می‌کنند. با همه‌ی این‌ها، والدین ممکن است بفهمند که فرزندشان از دستورات و خواسته‌های‌شان پیروی نمی‌کند. وقتی درباره‌ی راه‌های تقویت الگوهای رفتارِ خوب صحبت کردیم، بر اهمیت تقویت پی‌گیرانه‌ی رفتارِ پسندیده‌ی کودک تأکید ورزیدیم. یکی از راه‌های اصلاح رفتار فرزندتان در پیروی از خواسته‌های شما این است که یادتان باشد وقتی از دستورتان پیروی کرد او را تحسین کنید. «اسباب بازی‌هایت را جمع کن!» وقتی کودک خردسال

آن اسباب‌بازی‌ها را جمع کرد، باید با تحسین، تشکّر، یا راه‌های دیگر، کار او را قدر بنهید.

روش دوم برایِ بهبود حرف‌شنویِ کودک، استفاده از اصل الگوسازی است. وقتی والد دستوری به کودک می‌دهد، درواقع آمرانه به کودک می‌گوید که کاری را انجام دهد. خود ما اکثراً در برابر امر و نهی ایستادگی می‌کنیم؛ دوست نداریم که صرفاً دریافت کننده‌ی فرامینِ یک‌طرفه‌ی افرادِ دیگر باشیم. کودکان هم، هرچند اگرچه کوچک‌اند، همیشه به دستورات یک طرفه پاسخ مناسبی نمی‌دهند.

روش جای‌گزینِ مناسب، تبدیل وظایف به فعالیت‌هایی است که والد و کودک می‌توانند مشترکاً و با هم انجام دهند. مثلاً، فرض کنید آقای اسمیت از بابی، پسر پنج ساله‌اش، می‌خواهد کاغذ خرده‌ها و مدادرنگی‌ها را بعد از خاتمه‌ی بازی‌اش از کف اتاق جمع کند. اما، بابی مشغول تماشای تلویزیون است. شیوه‌ی یک طرفه‌ای که والد ممکن است در این وضعیت در پیش گیرد، احتمالاً چنین است:

آقای اسمیت: «بابی، باید مداد رنگی‌ها و کاغدها را از کف اتاق جمع کنی.»
بابی: (جواب نمی‌دهد چون تلویزیون تماشا می‌کند.)
آقای اسمیت: «بابی باید این‌ها را مرتب کنی؛ وقتی بازی با چیزی تمام شد باید آن را سرجایش بگذاری.»
بابی: «آ ـ هان» (ولی هنوز پاسخ درستی نمی‌دهد).
آقای اسمیت: (بعد از چند دقیقه) «بابی یک کاری از تو خواستم. می‌خواهم به حرفم گوش کنی».
بابی: «باشد، یک دقیقه‌ی دیگر می‌کنم.»
آقای اسمیت: «یک دقیقه‌ی دیگر نه. اگر حرفم را گوش نکنی، به دردِسر می‌افتی.»

فهمیدن این که واکنش یادشده در بالا خیلی مؤثّر واقع نمی‌شود، دشوار نیست. احتمالاً، پدر سرانجام صدایش را بلندتر می‌کند، عصبانی می‌شود و تنها بعد از آن که بابی می‌فهمد پدرش واقعاً در تصمیم خود جدی است، به جمع وجور کردن وسایل‌اش می‌پردازد.

ولی راه‌حل دیگری هم وجود دارد. پدر به‌جای گفتن این که برو مداد رنگی‌هایت را جمع کن، می‌توانست آن مسئولیت را به وظیفه‌ای مشترک تبدیل کند: «بابی، وقتش است که اتاق نشیمن را مرتب کنیم. وقتی کارت تمام شد باید وسایل را سر جای‌شان بگذاریم. بیا. آنها را با هم جمع می‌کنیم و یک دقیقه‌ای تمام می‌شود. آن وقت به اتفاق تلویزیون تماشا می‌کنیم.» (و پدر با گرفتن دست کودک، او را به اتاق نشیمن هدایت می‌کند). در این‌جا پدر از عادتِ امر ونهی یک طرفه اجتناب، و در عوض مشکل را به وظیفه‌ای تبدیل می‌کند که خودش هم در انجام آن به کودک کمک می‌کند.

چرا این روش نتیجه بخش است؟ نظریه‌ی الگوسازی را به یاد آورید. اکثر کودکان، الگوهای رفتاری را با مشاهده‌ی آنها نزد دیگران کسب می‌کنند، در نتیجه برای والد نمونه‌سازیِ رفتارِ پسندیده با مشارکت در انجام وظایفِ کودک مؤثّرتر است، تا این که صرفاً به او بگوید آن وظایف را انجام دهد. البته کودک نباید تماشاگری منفعل باشد تا والد خرده کاری‌هایی را انجام دهد که قرار بوده از جمله‌ی مسئولیت‌های کودک باشند. به هرحال، با انجام مشترک کارها، دقیقاً همان رفتاری را که از کودک انتظار دارید، برایش الگوسازی می‌توانید از امر و نهی دائمی اجتناب ورزید؛ و احتمالاً انجام کارهای روزمره برای فرزندتان خوشایندتر خواهد شد، چون او حالا بخشی از یک تلاش جمعی و مشترک است. کار جمعی در این روش، ضمناً به والدین امکان می‌دهد تا تلاش‌های کودک را در حین وقوع مشاهده و تحسین کنند، و برای کودک نیز انگیزه‌ی بیشتری برای ابراز رفتار پسندیده فراهم می‌آورد و وظایفش را مشتاقانه انجام می‌دهد.

الگوسازیِ رفتار پسندیده: علاوه بر گفتن، نشان هم بدهید

گرچه حساسیت والدین نسبت به این واقعیت منطقی است که کودکان می‌توانند الگوهای بدرفتاری را با مشاهده‌ی آنها نزد دیگران فراگیرند، ولی به یاد سپردن این نکته به‌مراتب مهم‌تر است که کودکان می‌توانند از همین طریق عادت‌های سازنده را نیز کسب کنند. غالباً نمونه‌سازیِ اعمالی که والدین مایل‌اند شاهد تقویت‌شان باشند، ساده‌تر و مؤثّرتر است. هرچند که اینک به روش‌های رفع مشکلات رفتاری خاص می‌پردازیم، امّا در عین حال خواهیم دید که الگوسازی چگونه بخش ثابتی از آن روش‌ها به شمار می‌آید.

۵

حل و فصل کردن مشکل پرخاشگری، نافرمانی و کج‌خلقی

والدین همواره شِکوه دارند که مهار فرزندان‌شان نـاممکن است. در مـورد برخی کودکان خردسال این معضل به‌شکلِ حاضرجوابی و سرپیچی از دستور والدین بروز می‌کند. در موارد دیگر، بدرفتاری کودک ممکن است بـیشتر به‌شکل پرخاشگری فیزیکی از قبیلِ قشقرق راه انداختن یا کتک‌کاریِ تمام عیار باشد.

مشکلاتِ رفتاریِ مربوط به خشم و عصبانیت کودکان، به دلایل خاصّی برای والدین ناامید کننده‌اند. نخست به این دلیل که کودک طوری بدرفتاری می‌کند که مستقیماً اقتدارِ والدین را به مبارزه می‌طلبد و به‌سختی می‌توان از آن چشم پوشید. ولی احتمالاً دلیل مهم‌تر، از این قرار است که وقتی والدین برای جلوگیری از رفتار پرخاشگرانه و نافرمانیِ فـرزندشان دست بـه اقـدام می‌زنند، غالباً خود را در حال انجام اعمالی مـی‌یابند کـه بـه‌عنوان والدیـن احساس ناخوشایندی را در آنها برمی‌انگیزد. سرزنش، تنبیه بـدنی و فـریاد کشیدن بر سر کودک، ازجمله واکنش‌هایی از سر ناگزیری‌اند که درست به همان اندازه‌ی کودکِ بدرفتار (یا حتّی بیشتر)، والدین را آزرده و ناراحت می‌کنند. به این ترتیب، چون کج‌خلقی و نافرمانی، مسلماً با وضعیتِ کـمالِ مطلوبی منطبق نیست که اکثر والدین برای رفتار فرزندشان در ذهن دارند، والدی که به استفاده از رفتارها و اعمال ناخوشایند برای مهار آن مشکلات

ناگزیر می‌شود، در عین حال دچارِ احساس ناامیدی، عذاب وجدان و ناراحتی نیز خواهد شد. به همین علّت، یافتن روش‌های بهتر برای کنترل مشکلات رفتاریِ ناشی از خشم، برای سلامت روحی کودک و والدین از اهمیت برخوردار است.

در این فصل به رهیافت‌هایی برای حل وفصل مشکلات رفتاری می‌پردازیم که از سه جنبه‌ی مشترک برخوردارند. نخست، مستلزم اندکی تنبیه بدنی هستند، یا هیچ تنبیهی را نیاز ندارند. این موضوع ممکن است برخی والدین را به تعجب وادارد؛ به‌ویژه آنها که مستقلاً چند جایگزین برای تنبیه بدنی به‌عنوان شیوه‌ی معمول تربیت کودک یافته‌اند. دوم، شیوه‌هایی که به‌اختصار شرح می‌دهیم، حتماً عقوبت‌هایی را به‌ازای رفتارهای ناپسند کودک برای او در نظر می‌گیرد. چنین مجازات‌هایی برای کاهش بدرفتاری کودک ضروری است، اما باید با روشی عاری از خشونت انجام شوند تا والدین بعداً دستخوش عذاب وجدان نشوند. سوم، می‌خواهیم از روش‌هایی بهره گیریم که به کودکان اعمال پسندیده‌تری را آموزش می‌دهند تا جایگزین اعمال همه روزه‌ای شود که نمی‌توان در برابرشان شکیبایی نشان داد.

این مورد آخری، نکته‌ای مهم و درخورِ توجه دقیق‌تر است. در اکثر موارد، وقتی کودکان از چیزی ناامید می‌شوند، ناخودآگاه با خشم، تهاجم یا نافرمانی واکنش بروز می‌دهند. شاید عامل ایجاد این وضع، خواست ساده و منطقی پدر یا مادر باشد که کودک را از انجام کاری که برایش لذت‌بخش است، باز می‌دارد (خوب، برای امشب تماشای تلویزیون کافی است، چون وقت خواب است»)، یا می‌تواند خواستِ شروع انجام کاری باشد که کودک نمی‌خواهد بکند (آماده شو، چون باید ساعت ۳ در مطب دکتر باشیم»). هرکدام از این پیشامدها می‌تواند کج‌خلقی کودک را برانگیزد. هم‌چنین، وقتی خواست‌های کودک با خواست‌های کودک دیگری در تعارض قرار می‌گیرند، مشکلات مشابهی پیش می‌آیند («برای این زدمش که می‌خواست کانالی را که

داشتم تماشا می‌کردم، عوض کند»). احتمالاً به‌عنوان والد، موقعیت‌ها، ناامیدی‌ها و اختلافاتی را که می‌توانند چنین واکنش‌هایی را به‌ناگاه در فرزندتان برانگیزند، به‌خوبی می‌شناسید.

برای رفع مشکلات ناشی از بروز خشم، قطعاً خواستار خاتمه‌ی کارهایی مثل کج‌خلقی، حاضر جوابی، کتک‌کاری یا خراب‌کاری هستیم، چون رفتارهایی ناپسندند. از سوی دیگر، نمی‌خواهیم کودک فرد منفعل و گوش به فرمانی بشود که احساس کند هرگونه بیان اندیشه، ابراز سلیقه و نظراتش گناهی سزاوار مجازات است. بنابراین، هدف ما در مجموع کاهش تظاهرات خشن و پرخاش‌گرانه‌ی خشم کودک است، درحالی‌که هم‌زمان او را به بیان احساساتش به روشی سازنده‌تر و پذیرفتنی‌تر تشویق می‌کنیم.

تشویق فرزندتان به ابراز احساساتش (از جمله احساس رنجش یا خشم) فقط زمانی نتیجه‌بخش است که به‌عنوان والد، واقعاً به بحث کردن در مورد نظراتش راغب باشید. این کار ممکن است مستلزم تغییر چگونگی واکنش‌تان باشد، به‌ویژه هنگامی که کودک با شما مخالفت می‌کند، یا دلیل انجام کار خاصی را که از او خواسته‌اید، جویا می‌شود. نزد کودکان، پرورش توانایی ابراز نظراتشان و روند گفتگویی که به آرامی و بدون عصبانیت اداره شود، مهم است. چنین تبادل آرایی به شما فرصت می‌دهد تا دلایلِ تصمیماتی را که می‌گیرید توضیح دهید، و به‌نوبه‌ی خود توانایی فرزندتان را در انتقال عواطفش به‌نحو مناسبی پرورش می‌دهد.

کسب این مهارت برای کودکان و بزرگ‌سالان بسیار دشوار است. همه‌ی ما در زندگی مستعد عصبانیت و ابراز ناراحتی نسبت به موقعیت‌هایی از قبیل محرومیت‌های نسبتاً کم‌دامنه‌ی روزمره، مشابه آن‌چه موجب کج‌خلقی‌های کودکان می‌شوند، هستیم. اوقاتی پیش می‌آید که بزرگ‌سالان واقعاً می‌خواهند فریاد کنند، جیغ بکشند، ناسزا بگویند، چیزی را بشکنند یا کسی را کتک بزنند. ولی بیشتر اوقات چنین کارهایی را نمی‌کنیم، چون یاد گرفته‌ایم که بهتر

(گرچه کمتر رضایت‌بخش) است که احساسات‌مان را به روش آرام‌تر و با کلام ابراز کنیم. این همان کمالی است که می‌خواهیم آن را نزد کودکانی پرورش دهیم که فعلاً دستخوش مشکلات رفتاریِ ناشی از خشم‌اند. تکنیک‌هایی را که اینک شرح می‌دهیم، به این نوع تغییر رفتار می‌انجامند.

با کج‌خلقی‌ها چگونه مواجه شویم؟

به‌ندرت کودکی یافت می‌شود که دست‌کم گاه و بی‌گاه قشقرق راه نیندازد. وقتی فرزندتان واقعاً از شدت خشم به گریه می‌افتد، جیغ می‌کشد و یا حتّی کسی را می‌زند، احتمالاً به دو دلیل چنین می‌کند. یکی آن که از شما یا از موقعیتی که در تعارض با خواست اوست، خشمگین است. با این کار می‌خواهد خشم‌اش را بروز دهد. دلیل دوم به‌مرور زمان به وجود می‌آید و آن از این قرار است که کودکان چهار، پنج یا شش ساله در عمل یاد می‌گیرند که با کج‌خلقی می‌توانند به آن‌چه که می‌خواهند دست یابند. هر قدر که والدین در برابر کج‌خلقی‌ها تسلیم شوند (و به این طریق آنها را تقویت کنند)، به همان میزان، کودکان، در کج‌خلقی به‌عنوان راهی برای گرفتن چیزی از بزرگ‌سالان مستعدتر می‌شوند. در حقیقت کودک درمی‌یابد که می‌تواند با کج خلقی حرفش را به کرسی بنشاند.

فرزندتان چه موقع کج‌خلقی می‌کند؟ اکثر کودکانی که دستخوش مشکل خشم و عصبانیت‌اند، تا حدی به شکلی پیش‌بینی‌پذیر کج‌خلقی می‌کنند؛ والدین نیز پیشاپیش از زمانی که احتمال وقوع کج‌خلقی بیشتر است، اطّلاع دارند. به کودکانی برمی‌خوریم که قبل از رفتن به مدرسه (یا در راه مدرسه)، پیش از وقت خواب یا شایع‌تر از همه، وقتی انجام کاری را از آنها می‌خواهند که تمایلی به انجامش ندارند، کج‌خلق می‌شوند. اولین اقدام والد برای رفع مشکل کج‌خلقی، مشخص کردن زمانی است که کودک احتمالاً بیشتر از همیشه به آن متوسل می‌شود. برای انجام این کار به هفته‌ی گذشته یا چند هفته‌ی قبل

فکر کنید و ببینید آیا به یاد می‌آورید که دقیقاً کی، کجا و در چه اوضاع و احوالی فرزندتان کج‌خلقی کرده است؟

- آیا کج‌خلقی‌ها بیشتر در خانه، مدرسه، یا مکان‌های عمومی دیگر (مثل فروشگاه، اتومبیل، رستوران یا در خانه‌ی خویشاوندان) روی می‌دهند؟
- آیا در ساعت خاصّی از روز پیش می‌آیند؟
- آیا کج‌خلقی‌ها با پدر یا مادر، با هردو و یا وقتی هیچ‌کدام حضور ندارند، بروز می‌کنند و آیا پدر و مادر هر دو به یک روش با کج‌خلقی کودک روبه‌رو می‌شوند؟
- چه چیزی در یکی دو هفته‌ی گذشته کودک را به کج‌خلقی کشانده است؟ آیا در واکنش به یک وضع تعارضی خاص یا محرومیت کودک به طریق معینی بوده است؟
- برای مهار کردن هریک از این کج‌خلقی‌ها چه کرده‌اید؟ آیا آنها را نادیده گرفتید، کودک را سرزنش یا تنبیه بدنی کردید، از خواست خود کوتاه آمدید، سعی کردید برای کودک خشمگین استدلال کنید یا با کج‌خلقی‌ها به‌طریقی متفاوت و مناسبِ موقعیت، مواجه شدید؟

تفکّر دقیق در مورد زمانی که فرزندتان کج‌خلقی می‌کند، می‌تواند در چگونگی برنامه‌ریزی برای کنترل مشکل به شما کمک کند. همان‌طور که خواهیم دید، به‌دلایل کاربردی، باید با کج‌خلقی‌هایی که در مغازه‌ی خواربارفروشی روی می‌دهند، نسبت به کج‌خلقی‌هایی که محل بروز آنها خانه است، به‌نحو متفاوتی مواجه شد.

برخی کودکان معمولاً با فرد خاصّی (مثلاً مادر، پدربزرگ یا مادربزرگ) بیشتر کج‌خلقی می‌کنند تا با دیگران. این موضوع نشان می‌دهد که یک‌سان بودن روش همه‌ی بزرگ‌سالان خانواده‌ی کودک در مواجهه با کج‌خلقی‌ها ضروری است، به‌طوری که کودک بفهمد به این بدرفتاری‌ها به‌طور قاطع و با

ثبات پاسخ داده خواهد شد. اگر والد به روش‌های متناقض با کج‌خلقی‌ها مقابله می‌کند (مواقعی با چشم‌پوشی، گاه با تنبیه بدنی، و زمان دیگر با تسلیم شدن به خواست کودک)، باید این تناقض را نیز کاهش دهیم تا کودک بفهمد که هروقت و هرکجا کج‌خلقی کند، همیشه پی‌آمدش یک‌سان خواهد بود.

گام اول: با کودک در این باره که چرا کج‌خلقی ناپسند است (و این که به‌جای کج‌خلقی چه باید بکند) صحبت کنید.

اگر فرزندتان آن قدر بزرگ شده (در حدود سه سالگی) که گفتگو درباره‌ی رفتارش را درک کند، می‌توانید برای حل وفصل مشکل کج‌خلقی گفتگو درباره‌ی آن را با او شروع کنید. زمانِ بدون تشویشی را برگزینید تا بتوانید با کودک خود به آسودگی از نگرانی‌های‌تان در مورد کج‌خلقی‌هایش صحبت کنید. زمانی که انتخاب می‌کنید، نباید در گرما گرمِ یک موقعیت مشکل‌ساز باشد و یا زمانی باشد که از کودک عصبانی هستید. سرشب، وقتی که همه‌جا آرام است، برای گفتگو بسیار مناسب به نظر می‌رسد. توصیه می‌کنیم که در این گفتگو پدر و مادر هردو (اگر بزرگ‌سالان خانواده‌ی شما فقط پدر و مادرند) و همین‌طور کودک یا کودکانی که مشکل کج‌خلقی دارند، مشارکت کنند و حضور یابند.

گفتگو با کودک را به آرامی آغاز کنید و برایش توضیح دهید که کج‌خلقی کار بدی است و مجاز شمرده نمی‌شود، چون اوضاع خانواده را آشفته و همه‌ی کسانی را که درگیر آن هستند، ناخشنود می‌کند، و در ضمن کودک حالا چندان بزرگ شده که وقتی عصبانی است، از راه انداختن قشقرق پرهیز کند. شرح دهید که این را می‌فهمید که کودک ممکن است گاهی از بابت اتفاق‌هایی خشمگین و ناراحت شود، و مخصوصاً چند موقعیت اخیر ابراز کج‌خلقی‌های او را ذکر کنید. در ضمن، برای کودک توضیح دهید که در آن موقعیت‌ها به‌جای کج‌خلقی کردن، چه رفتارهای مشخصی می‌توانست از خود بروز دهد.

برایش روشن کنید که بهتر است وقتی عصبانی است یا با تصمیمی مخالف است که در خانواده گرفته شده، ناخشنودی خود را ابراز کند. بگذارید کودک بداند که شما واقعاً به خواست‌ها یا مخالفت‌هایش، در صورتی که درباره‌ی احساساتش با شما صحبت کند، (بدون عصبانیت) گوش فرامی‌دهید. به‌طور خلاصه، برای کودک بازگویید که مردم چگونه احساساتشان را با روش‌هایی غیر از انفجار خشم ابراز می‌کنند. مثال‌های معینی برای چگونگی انجام این کار آماده کنید. یادتان باشد که گفتگوی‌تان در سطح فهمِ کودک باشد؛ اگر فقط سه یا چهار ساله است، ساده و مستقیم صحبت کنید.

برای کودکان پنج یا شش ساله، می‌توانید از الگوسازی نیز برای تعلیم جایگزین‌هایِ کج‌خلقی، بهره گیرید. با الگوسازی موردنظر به کودک نشان می‌دهید که چه رفتاری را به‌جای ابراز کج‌خلقی پیش بگیرد. باز به یکی از موقعیت‌های اخیر که موجب بروز کج‌خلقی شده، اشاره و برایش الگوسازی کنید که در آن وضعیت چه چیزی می‌توانست به شما بگوید. مثلاً، فرض کنیم که شبی در هفته‌ی گذشته هنگامی که به کودک گفته‌اید که وقت خواب است، کج‌خلقی از او سر زده بود. در گفتگوی خود این موقعیت را یادآوری کنید. آن‌چه را که کودک می‌توانست با صدای رَسا به شما بگوید، الگوسازی کنید: «مامان دارم تلویزیون تماشا می‌کنم. اگر همین حالا برای خواب آماده شوم، آیا بعد می‌توانم نیم‌ساعت بیشتر بیدار بمانم و تلویزیون تماشا کنم؟». یا اگر هفته‌ی گذشته درست قبل از وقتِ دندانپزشکی کج‌خلقی کرده بود، آن‌چه را می‌بایست به جای آن می‌گفت، به او ارائه کنید: «نمی‌خواهم پیشِ دندان‌پزشک بروم. دردم می‌گیرد و نمی‌خواهم بروم.» پس از این که با چند مثال برایش الگوسازی کردید و به نظرتان رسید که چگونگی ابرازِ کلامی احساساتش را فهمیده‌اید، به کودک بگویید که اگر با گفتگو به شما بفهماند که از چه چیزهایی متنفر است، خیلی از او خشنود خواهید شد. هم‌چنین، بگویید که درصورت امکان مایلید در موارد اختلاف به حالت میانه‌ای دست پیدا کنید.

حتّی اگر آشکار شد که نمی‌توانید مصالحه کنید، به فرزندتان بگویید که همیشه از گفتگو درباره‌ی احساساتش، اگر آنها را بدون کج‌خلقی بیان کند، خوشحال می‌شوید.

گام دوم: بهره‌گیری از منزوی‌سازی به‌خاطر ابراز کج‌خلقی

پس از انجام چنین گفتگویی با فرزندتان، حتّی اگر ظاهراً اوضاع به خوبی پیش رود، انتظار نداشته باشید که مشکل کج‌خلقی، خود به‌خود مرتفع شود. یادتان باشد که کودکان نه از گفتگوی صرف درباره‌ی مشکلی که از رفتار آنها برای شما پیش آورده، بلکه از نتایج اعمال‌شان می‌آموزند. بنابراین، می‌خواهید تجارب آموزشی عملی‌ای را برقرار کنید که کودک را به کاهش تعداد دفعات کج‌خلقی و افزایش رفتارهای پسندیده، تشویق کنند.

منزوی‌سازی کوتاه مدت یکی از مؤثّرترین روش‌ها برای رفع کج‌خلقی‌هاست و باید جایگزین شیوه‌های تربیتی دیگری شود که پیش از این به کار می‌بردید. اگر پیش‌تر، در مواجهه با کج‌خلقی به تنبیه بدنی، سرزنش، نادیده‌انگاری و یا فقط تسلیم مبادرت کرده‌اید، از این کارها دست بکشید و بهره گیری از روش منزوی‌سازی را که در فصل ۳ شرح دادیم آغاز کنید. پی‌گیری در استفاده از منزوی‌سازی، بعد از هربار بروز کج‌خلقی دلیل مؤثّر بودنِ این راه‌حل به شمار می‌آید. حال به فصل ۳ بازگردید و بخش منزوی‌سازی را یک‌بارِ دیگر، با دقّت بخوانید، زیرا لازم است این روش را وقتی فرزندتان کج‌خلقی می‌کند با دقّت کامل دنبال کنید. در مورد مکان انزوا، تصمیم بگیرید و اطمینان حاصل کنید که با توجه به رهنمودهای مطرح شده جای مناسبی باشد، و زمان‌سنج آشپزخانه را هم در دسترس بگذارید.

وقتی فرزندتان نخستین بار شروع به کج‌خلقی کرد، به او گوشزد کنید که آن را متوقف کند و بگویید که او را منزوی خواهید کرد، مگر آن که دیگر به این کار ادامه ندهد. درست پس از این، به آرامی بپرسید آیا کودک مایل است

با شما در مورد علّت عصبانیش صحبت کند یا خیر. این دعوتی از کودک به بیان شفاهی خودش، یعنی همان کاری است که می‌خواهیم آن را تشویق کنیم. اگر کودک دعوت‌تان را به آرامش و بیان احساسش بدون کج‌خلقی پذیرفت، او را تحسین کنید و درباره‌ی موضع خودتان، آن‌چه که او احساس می‌کند، و این که آیا می‌توانید با او مصالحه کنید یا نه، گفتگو کنید. حالت تدافعی به خود نگیرید، چون فرزندتان در این مرحله بر احساساتش اصرار خواهد کرد. حتّی اگر نتوانستید راه میانه‌ای برای حل اختلاف بیابید، بگذارید کودک بفهمد که شما از این که عقاید و نظراتش را بدون انفجار خشم ابراز می‌کند، خشنودید.

اگر فرزندتان قبل از شروع گفتگو، از کج‌خلقی دست بکشد و احساساتش را در آرامش با شما مطرح کند، کمال مطلوب است. اما همیشه چنین اتّفاقی نمی‌افتد. اگر فرزندتان به پیشنهادتان مبنی بر گفتگو در مورد احساساتش پاسخ نداد، و اگر بعد از طرح این پیشنهاد، کماکان به کج‌خلقی ادامه داد، بلافاصله از حربه‌ی منزوی‌سازی بهره گیرید:

- کودک باید به محل انزوا برود؛
- زمانی که به کودک گفتید به انزوا برود، دیگر جایی برای بحث اضافی باقی نگذارید؛
- منزوی‌سازی (برای کودکان زیر پنج سال) باید حدود پنج‌دقیقه طول بکشد و این مدّت برای کودکان بزرگ‌تر از پنج سال به‌ازای هر سال یک دقیقه اضافه شود. این مدت زمانی است که کودک به‌آرامی در انزوا سپری می‌کند؛
- با امتناع از رفتن به انزوا، یا ادامه‌ی کج‌خلقی در انزوا از سوی کودک، دقیقاً به روش‌هایی که در فصل ۳ شرح دادیم، با او برخورد کنید؛
- با زنگ زدن زمان‌سنج، زمان انزوا پایان پذیرفته، تنبیه خاتمه یافته و هیچ مجازات دیگری نباید صورت گیرد؛

● اگر فرزندتان در حین کج‌خلقی عمداً چیزی را شکست یا خراب کرد، مجبورش کنید هر چیزی را که پرتاب کرده، دوباره سرجایش بگذارد و خسارت‌ها را به هر نحوی جبران کند. اگر کودک چندان بزرگ نیست که این کار را بکند، دست‌کم از او بخواهید که در مرتب کردن چیزها کمک کند.

وقتی فرزندم در خارج از خانه کج‌خلقی می‌کند چه باید بکنم؟ روش اصلی منزوی‌سازی که به‌اختصار شرح دادیم، در مورد کج‌خلقی‌هایی که در خانه و یا نزدیکِ محل انزوا روی می‌دهند، کاملاً نتیجه‌بخش است. متأسفانه کج‌خلقی‌های کودکان همیشه در جایی که به‌ساده‌ترین صورت می‌توان با آنها مقابله کرد، رخ نمی‌دهند. کودکان در بقالی، رستوران، داخل اتومبیل، در بازار، و یا در منزل پدربزرگ و مادربزرگ‌ها کج‌خلقی می‌کنند. گاهی والدین احساس می‌کنند فرزندان‌شان عمداً در جاهایی کج‌خلقی می‌کنند که والدین در تلاش برای جلوگیری از آنها با حداکثر فشار و شرمندگی رویارو شوند.

اگر فرزندتان در منزل شخص دیگری کج‌خلقی کرد، و اگر این شخص خویشاوند نزدیک و یا فرد موردِ اعتمادی است که غالباً از فرزندتان مراقبت می‌کند، باید با کج‌خلقی او دقیقاً به همان روشی مقابله کنید که گویی در خانه‌ی خودتان اتفاق افتاده است. این کار مستلزمِ آموزش مادربزرگ یا خاله در مورد چگونگی کاربردِ صحیح منزوی‌سازی، و همین‌طور روش تقویت و قدردانی از تلاش‌های کودک برای خوش‌رفتاری و مهار عصبانیت اوست. روش‌هایی را که مطرح می‌کنیم، چه پدر یا مادر به کار گیرد و چه خویشاوند دیگری ، مادام که به‌طور صحیح و دقیق از آنها پیروی شود، به یک اندازه نتیجه‌بخش خواهند بود. در حقیقت ما بارها متوجه شده‌ایم، همین که والدین به کارگرفتن روش منزوی‌سازی را در پیش می‌گیرند، رفتار کودک در خانه بهتر می‌شود، ولی در منزل خویشان تا زمانی که به همان طریق با کج‌خلقی برخورد نمی‌شود، بهبود نمی‌یابد.

از آن‌جا که منزوی‌سازی را نمی‌توان در مغازه، رستوران یا مکان‌های مشابه اجرا کرد، با کج‌خلقی‌هایی که در مکان‌های عمومی روی می‌دهند باید با اندکی تفاوت رویارو شد. اگر کودک خارج از خانه کج‌خلقی کرد، به او بگویید چنان‌چه دست از کج‌خلقی نکشد، به محض آن که به خانه برسید مجبور است به انزوا برود. اگر با وجود این اخطار به کج‌خلقی ادامه داد، باید قاطعانه ولی آرام به کودک بگویید که لازم است پنج دقیقه به مدّت اصلی منزوی‌سازی اضافه شود. در صورت لزوم، این افزایش «پنج دقیقه بیشتر» را دوبار تکرار کنید، به‌طوری که وقتی کودک به خانه رسید مجبور باشد به مدّت ده دقیقه اضافه‌تر از زمان اصلی در انزوا بماند. از سوی دیگر، هرگز از حداکثر سی دقیقه انزوا تخطی نکنید و تدبیرِ «پنج دقیقه بیشتر» را فقط در صورت بی‌اعتنایی کودک به اولین اخطارتان به کار بندید.

حتّی اگر کودک در خارج از خانه کج‌خلقی کرده، به کارهای خود ادامه دهید. مهم آن است که کودک نتواند با کج‌خلقی کاری را که می‌توانید (یا نمی‌توانید) انجام دهید، به شما تحمیل کند. به هرحال، به محض آن که به خانه رسیدید، کودک باید بلافاصله به‌عنوان عقوبت کج‌خلقی خود به انزوا برود. حتّی اگر رفتار کودک بعد از ماجرای کج‌خلقی، اصلاح شد، باز هم باید منزوی‌سازی عملی شود. درحالی‌که کودک به انزوا می‌رود، مختصراً علّت آن‌چه را که دارد اتّفاق می‌افتد، به او یادآوری کنید («تاد، حالا داری به انزوا می‌روی چون موقع خرید کج‌خلقی کردی و من به تو گفتم که به مجازات آن باید به انزوا بروی»). همیشه با کج‌خلقی‌های بیرون از خانه دقیقاً با همین روش برخورد کنید.

گام سوم: به رفتار خوب فرزندتان پاداش دهید.

منزوی‌سازی فقط بخشی از راه‌حلِّ مشکل کج‌خلقی است. با آن که تمامِ کج‌خلقی‌ها باید با این شیوه پی‌گیری شوند، هنوز می‌خواهیم رفتارِ خوب

فرزندتان را تقویت کنیم. برای انجام این کار چند راه وجود دارد. به گفتگوهای پیاپی با فرزندتان ادامه دهید، درحالی‌که بر راه‌هایی تأکید می‌کنید که او می‌تواند برای ابراز خواسته‌هایش، بدون کج‌خلقی در پیش گیرد. قبلاً پیشنهاد کردیم که والدین تلاش‌های خود را برای حلّ مشکل کج‌خلقی با گفتگویی شروع کنند و در آن عبارات‌هایی را الگوسازی کنند که کودک بتواند در مواقع عصبانیت بر زبان جاری کند. برای کودکان با کج‌خلقی مکرر، این گفتگوها می‌توانند منظماً یکی دو بار در هفته تکرار شوند. در این جا هدف آن است که فعالانه به فرزندتان راه‌هایی را آموزش دهید که احساساتش را با گفتگو بیان کند. او را تشویق کنید که در آینده، از این مهارت‌های کلامی در موقعیت‌هایی که سابقاً در آنها کج‌خلقی می‌کرد، استفاده کند. اگر فرزندتان زیر پنج‌سال است، از آن‌چه که در موقعیت‌هایی باید انجام دهد که منجر به کج‌خلقی می‌شوند، چند مثال مستقیم و ساده ارائه کنید: («تیمی، دلم نمی‌خواهد وقتی خیلی عصبانی هستی جیغ و فریاد کنی. به‌جای آن به من بگو که چه می‌خواهی»). اگر سن فرزندتان بالای پنج سال است، می‌توانید جایگزین‌های کج‌خلقی را با او تمرین کنید. مثال‌هایی از آن‌چه را که می‌توانسته بگوید، الگوسازی کنید و مطابق مثال‌های‌تان از چند موقعیتی که کج‌خلقی عملاً در آنها رخ داده، بهره گیرید. سپس از فرزندتان بخواهید وانمود کند در وضعیتی است که قبلاً در آن کج‌خلقی کرده، امّا حالا او را وادارید که احساساتش را به طریقی که قبلاً الگوسازی کرده‌اید، بیان کند. وقتی چنین کرد، او را تحسین کنید و بگذارید به‌طور آشکار و قانع‌کننده‌ای بفهمد که چه قدر وقتی احساساتش را با گفتگو بیان می‌کند خوشحال می‌شوید، زیرا این راهی است که بزرگ‌ترها اختلافاتشان را با آن رفع می‌کنند.

به مواقعی که فرزندتان کج‌خلقی نمی‌کند، توجه کنید و در جهت استمرار آن بکوشید. پس از استفاده از منزوی‌سازی به‌مجازات کج‌خلقی‌ها و برگذاری جلساتی که ضمن آنها رفتارهای جایگزین ابراز کج‌خلقی را به فرزندتان

می‌آموزید، کم‌کم شاهد نشانه‌هایی از توفیق کودک خود در مهار کردن خشم‌اش خواهید بود. هرگاه فرزندتان شروع به‌خشمگین شدن می‌کند، و بعد علت خشم‌اش را به شما می‌گوید، به رفتارِ اصلاح شده‌اش توجه و بلافاصله او را به این خاطر تحسین کنید (و البته، زمانی که کودک احساساتش را به شما فهماند، سعی کنید اختلاف را رفع کنید). گذشته از این، مراقبِ مواقعی باشید که کودک می‌تواند کج‌خلقی کند ولی از آن می‌پرهیزد. مثلاً، کودک ممکن است نوعاً موقع خواب، وقت رفتن به مدرسه، یا وقتی از او می‌خواهند کاری را انجام ندهد، کج‌خلقی کند. وقتی یکی از این مواقع بدون آشوب سپری شد، حتماً به آن توجه کنید و به کودک بگویید از این که این قدر خوب رفتار کرده خشنودید. حتّی اگر در مواردی، مجبور به استفاده از منزوی‌سازی هستید، رفتار فرزندتان را در وضعیت‌هایی که دیگر منجر به فوران خشم و غضب نمی‌شود، نظیر آن‌چه در گذشته به کرّات روی می‌داد، خیلی زیاد و بیش از پیش تشویق کنید؛ منزوی‌سازی را به‌خاطر کج‌خلقی‌هایی که قطعاً روی می‌دهند، با تحسینِ کج‌خلقی‌هایی که روی نداده‌اند، همراه کنید.

از کج‌خلقی‌ها با *پاداش دادن به‌رفتارِ خوب در وضعیت‌هایی جلوگیری کنید که قبلاً سبب کج‌خلقی می‌شدند.* تا این‌جا درباره‌ی تقویت رفتارِ متضاد با رفتاری که مایلیم شاهدِ کاهش آن باشیم، بحث کرده‌ایم. از این شیوه می‌توان عملاً برای جلوگیری از کج‌خلقی‌ها سود جست. والدین، غالباً می‌دانند که فرزندشان چه موقع کج‌خلقی خواهد کرد. اگر می‌توانید احتمالِ بروز کج‌خلقی را پیش‌بینی کنید، در موقعیتی هستید که با اجرای برنامه‌ای که به کودک در ازای مهار خشم‌اش پاداش می‌دهد، عمل کنید. مثلاً، فرض کنیم دختر کوچکی هربار که با مادرش به مغازه‌ی خواربارفروشی می‌رود کج‌خلقی می‌کند. مادر می‌تواند روشی مبتنی بر جایزه را برقرار کند که به‌موجب آن در صورتی که کودک در فروشگاه کج‌خلقی نکرده باشد، بعد از خرید، چیزی را که می‌خواهد (مثلاً، خوراکی یا اسباب‌بازی از پیشخوان

فروشگاه، همراه با تحسین مادر) به دست آورد. در اصل، مادر دارد یک بازی «رفتار خوب»، برای تقویت پرهیز از کج‌خلقی در موقعیت معینی تدوین می‌کند که آن رفتار بد سابقاً در آن موقعیت رخ می‌داد. در صورتی که کودک چندان بزرگ باشد که دقیقاً بفهمد برای کسب پاداش باید چه کاری انجام دهد، و اگر موقعیتی که در آن انتظار خوش‌رفتاری می‌رود به‌روشنی مشخص شده باشد، این شیوه به بهترین نتیجه می‌انجامد. در مورد کودکان زیر پنج سال، به تحسین فوری برای تقویت رفتارِ اصلاح شده تکیه کنید.

هرچند کج‌خلقی برای والدین در زمره‌ی دلسردکننده‌ترین مشکلاتِ رفتاری به شمار می‌آید، امّا ترکیبِ منزوی‌سازی با تلاش‌های فعالانه برای آموزش و تقویت رفتارِ بهتر در کودک تدبیری است که در اکثر موارد کاملاً نتیجه‌بخش است. دو نکته‌ی بسیار مهم در رفع مشکل کج‌خلقی عبارت‌اند از: ثبات قدم، در مجازات کج‌خلقی‌ها با منزوی‌سازی کوتاه مدت؛ و شدیداً گوش به‌زنگِ مواقع خوش‌رفتاری کودک بودن، تا بتوان رفتار خوبش را تأیید و تقویت کرد.

چگونه با نافرمانی مواجه شویم؟

نافرمانی اصطلاحی است که برای تشریح امتناع کودک از اجرای دستور یا خواست‌های منطقی والد به کار می‌بریم. نافرمانی ممکن است انفعالی باشد، یعنی کودک صرفاً به آن‌چه از او خواسته شده بی‌توجهی می‌کند و آن را ناشنیده می‌گیرد؛ یا ممکن است فعال‌تر باشد، یعنی کودک صریحاً بگوید کاری را که خواسته‌اند انجام نمی‌دهد. این هردو نوع نافرمانی برای والدین بسیار آزاردهنده‌اند. در ضمن رویدادهایی که از چنین نافرمانی‌های کوچکی شروع می‌شوند، ممکن است به آسانی به کشاکش قدرتِ بین کودک و والد تبدیل شوند. این نبردِ قدرت معمولاً وقتی به راه می‌افتد که والد نسبت به امتناع کودک از اجرای دستور، واکنش نشان می‌دهد و می‌کوشد با اعمال زور

و تهدید کودک را به‌فرمانبرداری وادار کند. هرچه کودک به سرپیچی ادامه دهد و هرچه والد خمشگین‌تر شود، آن‌چه از یک خواست معمولی شروع شده بود، بیشتر به آزمون بزرگ تسلط والدین تبدیل می‌شود که اغلب هم به تنبیه بدنی می‌انجامد.

پیش‌تر گفتیم که اکثر والدین مرتکب اشتباهی رایج می‌شوند و سعی می‌کنند کودک را با تهدید، وادار به انجام کار خوب کنند. این تدبیر ایجاد انگیزه، از طریق تهدید، معمولاً به دردسر می‌انجامد. یکی از مشکلات از این قرار است که والد مجبور خواهد شد وقت زیادی را صرف تهدید، عیب‌جویی و عملاً تنبیه کودک به‌خاطر امتناع او از انجام آن چیزی بکند که خواسته است. مشکل دیگر آن است که چون تمام ماجرا برای والد ناخوشایند است، دیگر در پی تأدیب نافرمانی مکرر نخواهد بود و به‌سادگی هر توقعی از کودک را وامی‌نهد.

امّا راه ساده‌تری هم هست؛ که در آن کودک عملاً خود به جستجوی فرصت برای انجام کارهایی می‌پردازد که معمولاً از انجامشان سر باز زده است.

گام نخست: از نافرمانی‌های فرزندتان در طول یک هفته یادداشت بردارید

به منظور کسب اطّلاع دقیق‌تر از نافرمانی فرزندتان، پیشنهاد می‌کنیم دفتر یادداشت روزانه کوچکی شامل فهرستی از تمام مواقعی تهیه کنید که انجام کاری را از کودک خواسته‌اید و او از آن خواسته سر باز زده است. این یادداشت‌ها مبنایی خواهد بود برای رفتار خوب که بعداً شرح خواهیم داد. در این یادداشت روزانه، والد از هر رویداد نافرمانی یادداشت کوتاهی برمی‌دارد و این نکات را بر می‌شمرد: ۱) چه چیزی از کودک خواسته شده؛ ۲) کودک چه واکنشی نشان داد؛ و ۳) والد در مواجهه با موقعیت چه کار کرد. توصیه

می‌کنیم که چنین دفتری را در دسترس بگذارید تا بتوانید موقعیت‌ها را بلافاصله پس از وقوع در آن ثبت کنید. وجود چنین یادداشتی را که فقط برای اطّلاع خودتان است، با کودک در میان نگذارید. این یادداشت‌برداری روزانه را یک هفته انجام دهید و تمام نمونه‌های نافرمانی را در آن ثبت کنید.

گام دوم: در خاتمه‌ی هفته، با مرور یادداشت خود زمینه‌های نافرمانی را مشخص کنید.

زمینه‌ی نافرمانی کودکان غالباً عدم تمایل آنها به انجام برخی کارهاست. کودکی که از تکالیف مدرسه بیزار است، از انجام دادن آن هم امتناع می‌کند؛ کودکی که از مرتب‌کردن اتاقش خوشش نمی‌آید، تقاضای انجام آن را ناشنیده می‌گیرد؛ و کودکی که نمی‌خواهد به بستر برود، از آن پرهیز می‌کند. این سرشت بشر است که به تقاضای انجام کارهایی که مایل به انجام‌شان نیست، بی‌اعتنا باشد. برای تعیین دقیق زمینه‌های نافرمانی فرزندتان، یادداشت‌های روزانه‌ای را که طی هفته نوشته‌اید، مرور کنید. فرزندتان احتمالاً برخی خواست‌ها را ناشنیده گرفته یا نپذیرفته است. دوست دارید چه نوع کارهایی را فرزندتان شخصاً انجام دهد تا ناگزیر به‌عیب‌جویی از او نباشید؟ ببنید آیا می‌توانید موقعیت‌ها یا وظایفی را مشخص کنید که فرزندتان هم‌اکنون در موردشان نافرمان است؟ با این اطّلاعات می‌توانید برنامه‌ای برای تشویق فرزندتان به انجام مستقل این کارها، تهیّه کنید.

گام سوم: با فرزندتان بازی رفتار خوب را آغاز کنید

بازی رفتار خوب، روشی است که بدون یادآوری مدام والدین، کودکان را به انجام کارهایی برمی‌انگیزد. این روش در مورد کودکان بزرگ‌تر از پنج سال بسیار مؤثّر است. (اگر فرزندتان کمتر از پنج سال دارد، **بازی رفتار خوب** احتمالاً برایش خیلی پیچیده است و باید به‌جای آن از روش‌هایی که بعداً

به‌اختصار برای کودکان سه تا پنج سال شرح خواهیم داد استفاده کنید.) برای شروع، از یادداشت روزانه‌ی خود، فعالیتی را ـــ حمام کردن، گذاشتن لباس‌های کثیف در سبد مخصوص، جمع‌آوری اسباب‌بازی‌ها بعد از بازی، یا مراقبت از حیوان خانگی ـ انتخاب کنید که فرزندتان در حال حاضر شخصاً آنها را انجام نمی‌دهد. اگر چه ممکن است به زمینه‌های متفاوتی از نافرمانی برخورید، ولی در **بازی رفتار خوب** فقط روی یکی از آنها تأکید ورزید. وقتی آن مشکل با موّفقیّت رفع شد، می‌توانید به سراغ بازی دیگری بروید.

سپس، یک جدولِ **بازی رفتار خوب** تشکیل دهید. این جدول باید دست‌کم هفت خانه برای هفت روز هفته داشته باشد، و می‌تواند تقویم بزرگ و یا جدولی باشد که خودتان ترسیم کرده‌اید. خانه‌های جدول باید آن‌قدر بزرگ باشند که بتوانید با ستاره‌های بزرگ در آنها علامت بزنید. نیز، ممکن است بخواهید عنوانی (مانند «دانالد **پسر خوبی** که به مامانش کمک می‌کند!») و نقاشی کوچکی حاکی از فعالیتی که در **بازی رفتار خوب** روی آن تأکید می‌ورزید، به جدول اضافه کنید. مثلاً، اگر می‌خواهید فرزندتان اسباب‌بازی‌هایش را جمع کند، چند اسباب‌بازی در جایی از جدول بکشید.

برای فرزندتان شرح دهید که می‌خواهید یک بازی را شروع کنید که در آن، اگر او فقط با یک‌بار یادآوری شما فعالیتی را انجام دهد، چیز خاصّی را به دست می‌آورد و این همان فعالیتی است که در حال حاضر مایه‌ی نافرمانی است. اگر موضوع، جمع‌آوری اسباب‌بازی‌هاست، دقیقاً منظورتان را از جمع‌آوری آنها شرح دهید. هر رفتاری را که برای گنجاندن در **بازی رفتار خوب** انتخاب می‌کنید، آن‌چه را انتظار دارید، به‌دقّت شرح دهید و به کودک بگویید که انجام یک کار را فقط یک‌بار به او یادآوری می‌کنید. اگر در مدّت پنج دقیقه خواسته‌ی شما را انجام نداد، بازیِ آن روز را باخته است. جدول را در مکانی جلوی چشم، مانند روی درِ یخچال یا اتاق خواب کودک، بچسبانید.

وقتی تأثیر بازی به‌تدریج ظاهر می‌شود، اعتراض فرزندتان به ایفای

مسئولیتی خاص که از او خواسته‌اید، به انجام آن تبدیل می‌شود. هنگامی که کودک از خواست‌تان پیروی می‌کند، شما نیز چند مسئولیّت به عهده دارید. از جمله این که، بلافاصله فرزندتان را به پاداش پیروی از خواسته‌تان تحسین کنید؛ ستاره‌ی افتخار بزرگی را در خانه‌ی مخصوص آن روز ترسیم کنید، و به فرزندتان با امتیاز خاصّی پاداش بدهید. همان‌طور که در فصل ۲ دیدیم، امتیازهای قابل لمس ممکن است شامل چیزهایی مثل اندکی تأخیر در وقت همیشگی خواب، فعالیّت خاصّی که کودک از آن لذّت می‌برد، پول توجیبی مختصر و چیزهایی مانند این‌ها باشد. تقویت کننده‌ای که به کار می‌برید باید چیزی باشد که فرزندتان از آن لذّت می‌برد و برای کسب آن تلاش می‌کند. اغلب به والدین توصیه می‌کنیم که اجازه بدهند فرزندشان خودش در انتخابِ پاداش یا امتیاز خاصّی که می‌تواند در **بازی رفتار خوب** به دست آورد، مشارکت کند.

اگر یک روز فرزندتان بازی را باخت چه باید بکنید؟ احتمالاً این اتفاق در مواردی پیش می‌آید و شما باید به‌سادگی برای کودک توضیح دهید که چون خواسته‌تان را به جا نیاورده ستاره یا پاداش خاص را دریافت نمی‌کند. او را تشویق کنید که فردا بهتر رفتار کند. اگر از انگیزه‌های مبتنی بر کسب امتیاز بهره می‌گیرید که کودک واقعاً از آنها لذّت می‌برد، و اگر آنها را با تحسین فراوان و قدرشناسی مثبت نسبت به موّفقیّت فرزندتان همراه می‌کنید، **بازی رفتار خوب** می‌تواند برای رفع بسیاری از مشکلات رفتاری کودکان بالاتر از پنج سال به کار گرفته شود.

با همه‌ی این‌ها، در مورد این بازی به دو محدودیت برمی‌خوریم. این بازی در عین حال فقط در مورد یک مشکل می‌تواند اجرا شود و در مورد کودکان بالای پنج سال بسیار مؤثّر است. والدین می‌توانند برای کاهش نافرمانی کودکانی که برای **بازی رفتار خوب** خیلی کوچک‌اند، از تدابیر دیگری استفاده کنند.

چگونگی بیان خواسته‌های‌تان، پیروی یا عدم پیروی از آنها را تعیین می‌کند

پدر و مادرانی که برای انجام یا عدم انجام کارها دستورهای کوتاه و خشک به فرزندشان صادر می‌کنند، وضعیتی را پیش می‌آورند که دستورهای‌شان ناشنیده گرفته شوند. «برو بیرون بازی کن»؛ «اتاقت را مرتب کن»؛ «تکالیفت را انجام بده»؛ «سگ را اذیت نکن»؛ یا «ساندویچت را تمام کن». این‌ها همگی دستورات بی‌وقفه‌ای‌اند که کودکان خیلی راحت نسبت به آنها بی‌توجهی و ابراز بیزاری می‌کنند. اگر باور ندارید که مردم به دستورات کوتاه و گستاخانه واکنش خوبی نشان نمی‌دهند، به مواقعی بیندیشید که دیگران در زندگی با تحکم به شما دستور داده‌اند. وقتی دریافت‌کننده‌ی دستوراتِ خشکِ امر و نهی بودید، احتمالاً تمایلی به انجام‌شان نداشته‌اید و از صادرکننده‌ی دستور هم دل‌خوشی نداشته‌اید. کودکان نیز می‌توانند چنین احساسی داشته باشند.

در عوض، این روش را آزمایش کنید. وقتی می‌خواهید فرزندتان کاری را انجام دهد (یا از انجام کاری دست بکشد)، وانمود کنید دارید با شخص بزرگ‌تری که به او احترام می‌گذارید، صحبت می‌کنید. فقط دستور ندهید، بلکه به‌جای آن با لحنی گرم و دلسوزانه ابراز دارید که سپاس‌گزار می‌شوید اگر کاری را به‌صورت متفاوتی انجام دهد. سپس دلیلی برای رهنمود خود بیاورید به‌طوری که کودک بفهمد چرا آن تقاضا را می‌کنید. این هردو روش احتمال گوش دادن به حرفتان و پیروی از دستورتان از جانب فرزندتان را افزایش می‌دهد. در زیر، چند نمونه از روش‌های متضاد خوب و بدِ بیان دستوری واحد را ارائه کنیم:

دستور بد	دستور خوب
«سگ را اذیّت نکن.»	«جانی دلم نمی‌خواهد سگ را اذیّت کنی چون خیلی عصبانی می‌شود و گازت می‌گیرد، پس دیگر این کار را نکن و به جای آن با مهربانی نازش کن.»
«ساندویچ‌ات را تمام کن.»	«سوزان، اگر ساندویچ‌ات را زود تمام نکنی همه دیر به نمایشگاه می‌رسیم. تو که نمی‌خواهی این اتفاق بیفتد؛ پس لطفاً ساندویچ‌ات را تمام کن.»
«بنشین.»	«تامی، دوست دارم تا غذایمان را تمام نکرده‌ایم روی صندلی‌ات بنشینی. اگر در رستوران به این طرف آن طرف بدوی مردم عصبانی می‌شوند. پس لطفاً یک دقیقه بشین.»

میان دستور خشک و زننده و جایگزین بهتر آن، گرچه هردو یک خواسته را از کودک بیان می‌کنند، تفاوت واقعاً چشمگیری برقرار است. وقتی کودکان رهنمودهای صمیمانه و دل‌گرم‌کننده دریافت می‌کنند که در عین حال دربر دارنده‌ی دلیل مختصری برای آن تقاضاست، انگیزه‌ی قوی‌تری در آنها به وجود می‌آید تا از آنها اطاعت کنند. وقتی والدین با این روش بزرگ‌سالانه از فرزندان‌شان تقاضا می‌کنند، وضعیتی پیش می‌آورند که با رفتاری بزرگ‌سالانه‌تر، از فرزندان‌شان پاداش می‌گیرند. این روش متفاوت را در مورد فرزند خود امتحان کنید.

ارائه‌ی رهنمود فقط نیمی از وظیفه‌ی پدر و مادر است؛ نیمه‌ی بسیار مهم دیگر آن است که به پیروی از رهنمودتان توجه و آن را تقویّت کنید.
اصل اعطای پاداش که در سراسر این کتاب مطرح کرده‌ایم، نشان می‌دهد که آدمی کارهایی را انجام می‌دهد که برای او نتایج مثبت به‌بار می‌آورد، و از انجام کارهایی که به قدرشناسی نمی‌انجامند، دست می‌کشد.

اگر از کودکان خواسته شود کار خوبی انجام دهند (یا از انجام کار بدی دست بکشند)، و اگر والدین پس از آن در قدرشناسی از تلاش‌های آنها کوتاهی کنند، با اطمینان می‌توانیم پیش‌گویی کنیم که کودکان به‌زودی از خواست والدین پیروی نخواهند کرد. **بازی رفتار خوب** روش برنامه‌ریزی شده‌ای است که رفتار پسندیده‌ای را به‌نوبه‌ی خود تقویت می‌کند. به هرحال، هرروز موارد بسیار متفاوتی پیش می‌آیند که والدین انجام کارهایی عادی را از کودکان می‌خواهند که بخشی از **بازی رفتار خوبِ** مقرر شده به شمار نمی‌آیند. در این مورد، تشویق فعالانه‌ی اطاعت از دستورها به همان اندازه مهم است.

ساده‌ترین راه برای انجام این کار صرفاً از این قرار است که یادتان باشد وقتی کودک کاری را انجام داد که از او خواسته بودید، سپاسگزاری خود را از او ابراز دارید. مراقب باشید، وقتی فرزندتان از خواست شما پیروی کرد، حتماً به آن توجه کنید و سپس با ابراز تحسین، تشکّر، یا نوازش صمیمانه، مطمئن شوید که کودک توجه شما به کارش را درک کرده است. مهمّ نیست به چه روشی به کودک تفهیم می‌کنید که گوش فرادادن او به رهنمودها را تحسین و به آن توجّه می‌کنید؛ موضوعِ حائز اهمیت، تدارک توجه عملی و بلافاصله است و این که به کودک بگویید چرا از رفتارش خرسند هستید. مثلاً، می‌توانید به دختر کوچکی که اندکی پیش، از کوبیدن قاشق روی میز دست کشیده، بگویید، «تینا، از این که وقتی مامان از تو خواست بس کنی قاشق را روی میز گذاشتی، متشکرم؛ تو چه دختر خوبی هستی!» کودکان در هر سنی نسبت به این

نوع عکس‌العمل‌های متقابل مثبت، واکنش خوبی نشان می‌دهند.

مجدداً فرزندتان را به رفتار پسندیده بخوانید.

گفتنِ «نکن»! یا «بس کن»! فقط به کودک می‌فهماند که شما از رفتارش خشنود نیستید؛ به کودک نمی‌گوید که به جای آن مایلید شاهد انجام چه کاری از جانب او باشید. تدبیر مؤثّرتر، راهنمایی مجدد کودک به پیش گرفتن رفتار درست است. برای انجام این تدبیر، می‌توانید تقاضای متوقّف کردن کار بد را با پیشنهادی عملی در مورد رفتاری همراه کنید که کودک باید به‌جای آن انجام دهد. منظورمان این است:

به کودکی که دارد روی دیوار نقّاشی می‌کند:	«مری، لطفاً روی دیوار نقاشی نکن، پاک نمی‌شود. به جایش روی این کاغذ نقاشی کن.»
به کودکی که توپ بسکتبال را به دیوار کنارپنجره می‌زند:	«جیمی نکن، ممکن است توپ شیشه را بشکند. به حیاط برو و به جای دیوار توپ را در حلقه‌ی بسکتبال بینداز.»

وقتی کودک طبق خواست شما رفتار کرد، به‌خاطر انجام خواستتان تحسین‌اش کنند و سپاسگزارش باشید. به این طریق، نه‌تنها فرزندتان را مجدداً به رفتار بهتر هدایت می‌کنید، بلکه روند پیروی کودک از پیشنهادهای‌تان را نیز تقویت می‌کنید.



خویشتنداری را در فرزندتان ارتقا بخشید

یکی از وظایف اساسی که همه‌ی کودکان با آن مواجه می‌شوند پرورش خویشتنداری است. منظورمان از خویشتنداری روندی است که طی آن کودک از انجام آن‌چه موجب خشنودی‌اش می‌شود امتناع می‌ورزد یا آن را به تأخیر می‌اندازد، چون معیارهای سنجیده و مسئولانه‌تری برای رفتارِ خود قایل است. درواقع، کودک فرامی‌گیرد در برابر انجام آن‌چه که در گذشته خیلی آسان یا لذّت‌بخش بود، مقاومت کند و در عوض مستقل‌تر، مسئولانه‌تر و با اعتماد به نفس بیشتری رفتار کند. وقتی والدین از «بلوغ» فرزندشان احساس غرور می‌کنند، معمولاً خویشتنداری روزافزون او را گواه می‌گیرند.

اصطلاح «خویشتنداری» تا حدّی گمراه‌کننده است چون این معنا را القا می‌کند که کودکان مستقلاً توانایی رفتار مسئولانه و عاقلانه را در خود پرورش می‌دهند. اما چنین نیست. برای این که کودک به تمرین تسلط درونی بر رفتارش بپردازد، در درجه‌ی اول باید برای اعمالی که لازم است یاد بگیرد، از بیرون حمایت، تشویق و تقویت شود. معمولاً سرچشمه‌ی این تشویق‌ها والدین یا اشخاص بزرگ‌سال دیگر هستند.

در این فصل، درباره‌ی چندموضوعِ مربوط به خویشتنداری که بین کودکان خردسال مشترک است، بحث می‌کنیم.

حتّی بعد از دوره‌ی آموزش کودک برای استفاده از دستشویی، بسیاری از خردسالان به خیس کردن گاه و بی‌گاه خود ادامه می‌دهند؛ ما توضیح خواهیم

داد که والدین چگونه می‌توانند با این مشکلات مواجه شوند. چنان‌که خواهیم دید، شب اداری یکی دیگر از مشکلات مربوط به خویشتنداری است که غالباً والدینِ کودکان زیر شش سال را به چالش می‌طلبد. کنجکاوی کودک در مورد مسائل جنسی نیز ممکن است یکی از معضلات والدین در این دوره‌ی زمانی باشد. گرچه تمایلات جنسی به‌تنهایی تقریباً «مشکل» رفتاری یا مربوط به خویشتنداری نیست، ولی بسیاری از والدین نمی‌دانند چگونه به پرسش‌های فرزندشان درباره‌ی مسائل جنسی پاسخ دهند، یا حتّی در بیشتر مواقع نمی‌دانند چگونه با بازی‌های جنسی آنها مواجه شوند. نظر به این که احساسات جنسی به‌طور طبیعی در دوران کودکی شکل می‌گیرند، و چون ممکن است والدین در مورد چگونگی آموزش راه‌های مناسبِ بیان علائق جنسی به کودکان مردد باشند، درباره‌ی این موضوع در این فصل بحث خواهیم کرد. سرانجام، وقتی کودکان به سن پنج یا شش سالگی می‌رسند، شخصاً می‌توانند تعداد بیشتری از کارهای خود را انجام دهند، کارهایی مثل آماده شدن برای رفتن به مهدکودک و یا مدرسه، و آماده شدن برای خواب. والدین غالباً از مشکل جزئی ولی در عین حال دردسرآفرین اتلاف وقت ناراحت می‌شوند. کمک به کودکان برای غلبه بر اتلاف وقت، موضوع مراجع نهایی بلوغ است که در این فصل توضیح خواهیم داد.

چگونگی برخورد به رفتاری‌های کودک بعد از این که دستشویی رفتن را فراگرفت.

در نخستین سال‌های حیات، کودکان پی می‌برند که انطباق با جهان پیرامونشان ضروری است، و باید الگوهای رفتاری لذّت‌بخش و آسان را ترک کنند تا رفتارهای هوشمندانه و دشوارتری را جایگزین آنها کنند. بنابراین، همین‌طور که کودکان شیرخوار بزرگ‌تر می‌شوند، فرامی‌گیرند که باید طبق برنامه‌ی

معینی غذا بخورند، در ساعت معینی بخوابند، و گاهی که پدر و مادر آمادگی دارند مورد توجه آنها قرار گیرند. یکی از وظایف اصلی تسلط بر خویشتن در اوان کودکی، فراگیری استفاده از دستشویی است. نزد اکثر کودکان، آموزشِ استفاده از دستشویی گاهی قبل از دوسالگی کامل می‌شود؛ بیست‌ماهگی سن متوسط برای آموزش و تربیت اولیه به شمار می‌آید. با وجود کودکانی که کمی زودتر (یا دیگرانی که کمی دیرتر) از این دوسال ـ میانگین سنی ـ در استفاده از دستشویی مهارت پیدا می‌کنند، انعطاف در آمادگی برای آموزش و تربیت امری طبیعی است.

چون ما توجه خود را روی کودکان سه ساله و بزرگ‌تری متمرکز می‌کنیم که معمولاً سن و سال آموزش و تربیت اولیه را پشت‌سر نهاده‌اند، و چون آموزشِ استفاده از دستشویی در حقیقت «مشکل» رفتاری به‌حساب نمی‌آید، در این‌جا به جزئیات روش‌های استاندارد آموزش استفاده از دستشویی وارد نخواهیم شد. در عوض، توجه خود را به این موضوع معطوف خواهیم کرد که والدین چگونه می‌توانند به بهترین شکل با اشتباهات یا عقب‌گردهای کودکی که پیش از این آموزش دیده و تربیت شده، مواجه شوند. (اگر فرزندتان هنوز استفاده از دستشویی را فرانگرفته، شاید بد نباشد که به کتاب‌هایی که بخشی ویژه در این مورد دارند، رجوع کنید).

والدین ـ مخصوصاً آنها که برای اولین‌بار پدر و مادر می‌شوند ـ مدّت زمان لازم را برای این که کودک به‌خوبی فراگیرد همیشه و دائمی از دستشویی استفاده کند، غالباً کم برآورد می‌کنند. گرچه ممکن است کودک مقدمات استفاده از دستشویی را در دوسالگی بیاموزد، ولی تجربه‌ی پیش‌آمدهای روزانه‌ی گاه و بی‌گاه برای کودکان سه، چهار، یا پنج ساله غیرعادی نیست. بیش از آن که این عقب‌گردهای مقطعی هراس و نگرانی والدین را پدید آورند باید آنها را جزئی طبیعی از مسیری تلقی کنند که کودکان طی آن مهارت‌های جدید و پیچیده را کاملاً می‌آموزند. ما از کسی که به تازگی دوچرخه‌سواری

فرا گرفته، انتظار نداریم هرگز زمین نخورد، همین‌طور هم نباید از یک مرحله ادرار کردن کودکی که استفاده از دستشویی را فرا گرفته، هراسان شویم. از سوی دیگر، وقتی بچه به سنی می‌رسد که اکثر هم‌بازی‌هایش دیگر خودشان را خیس نمی‌کنند، چنین پیش‌آمدهایی می‌توانند سبب شرم‌زدگی و احساس ضعف تسلط بر خود نزد او شوند. به همین دلیل، عاقلانه است که والدینِ کودکان بالاتر از سه سال برنامه‌ای تدوین کنند که خویشتنداری بیشتر در کودک را با مهربانی تشویق کنند، ضمن این که از تمرین‌هایی که می‌توانند موجب احساس شرم و ناتوانی در کودک شوند، اجتناب ورزند. حال به راه‌های تشویق در استفاده بهتر از دستشویی نزد کودکانی که قبلاً آموزش دیده‌اند، نگاهی بیندازیم.

ابتدا، ببینید چگونه می‌توان مواقعی را که فرزندتان خودش را خیس می‌کند، تحلیل کنید.

خانم هادسن، کریگ هفت‌ساله را به درمانگاه آورد، چون او ظاهراً فراموش کرده بود چه وقت از دستشویی استفاده کند. کریگ استفاده از دستشویی را به شکل مقدماتی در دوسالگی فرا گرفته بود، ولی از آن به بعد در دوره‌هایی، گاه ده روزه، خودش را خیس می‌کرد. حالا، درست قبل از آن‌که مدرسه را شروع کند، تقریباً روزی یک بار خودش را خیس می‌کرد. خانم هادسن نگران بود که هم‌مدرسه‌ای‌های کریگ، او را برای این مسئله اذیت کنند.

وقتی خانم هادسن اولین بار با ما مشورت کرد، از او خواستیم که کریگ را برای معاینه‌ی عمومی نزدِ پزشک خانوادگی ببرد تا در مورد مشکل یاد شده، علل پزشکی از قبیل عفونت مجاری ادرار را بررسی کند. این کار را به‌عنوان نخستین گام به والدین توصیه می‌کنیم، چون در موارد نادر، بیماری می‌تواند به عارضه‌ی روز اداری انجامد. وقتی امکان وجود بیماری جسمی منتفی شد، وظیفه‌ی بعدی ما کمک به خانم هادسن در تجزیه و تحلیل دقیقِ زمانی بود که اشتباهات کریگ رخ می‌داد. خیس کردن شلوار غالباً در اوقات نسبتاً منظم و

پیش‌بینی‌پذیر اتفاق می‌افتد؛ اگر بتوانیم این اوقات را مشخص کنیم، آن‌گاه می‌توانیم برای تأکید بر آن مواقع برنامه‌ای تدوین کنیم. خانم هادسن یک هفته مراقب کریگ بود تا ببیند این روز ادراری‌ها چه مواقعی رخ می‌دهند. از او خواستیم هر روز را روی یک ورق کاغذ یادداشت کند: ۱) آیا چنین وقایعی اصلاً رخ دادند؛ (۲) در چه ساعتی شلوارش را خیس کرد؛ ۳) کریگ درست قبل از پیش‌آمد چه می‌کرد؛ و ۴) مادر چگونه با این پیش‌آمد مواجه شد؟ گرچه خانم هادسن در ابتدا فکر می‌کرد هیچ الگویی برای ثبت مشکل کریگ وجود ندارد، اما یادداشت‌های هفتگی‌اش حاکی از گزارش متفاوتی بود: کریگ تقریباً همیشه بعدازظهرها پس از بازی‌های پروجنب وجوش شلوارش را خیس می‌کرد. برای حلّ مشکل، لازم بود توجه خود را به استفاده‌ی او از دستشویی قبل، بعد و یا در حین بازی‌های پرجنب وجوش معطوف می‌کردیم، زیرا این زمانی بود که کریگ فراموش می‌کرد به دستشویی برود.

برای اقدام به رفع چنین مشکلی در مورد فرزند خودتان، یادداشتی مشابه با مال خانم هادسن تنظیم کنید. به ساعات روز و فعالیت‌هایی که مقدم بر وقوع پیش‌آمدهایند، توجه خاصّی مبذول کنید. در مورد کریگ، بازی پرجنب و جوش و فعالیت مقدم بر خیس کردن شلوارش به شمار می‌آمد، ولی مواقع عادی دیگری هم هستند که مشتمل‌اند بر یک‌ساعت بعد از نوشیدن مایعات، بلافاصله بعد از خواب نیم‌روز، مواقعی که کودک دور از خانه است، یا دستشوییِ آشنایی در آن نزدیکی‌ها نیست؛ و هنگامی که سخت مشغول تماشای تلویزیون یا عمیقاً سرگرم کاری است. حتّی اگر نمی‌توانید فعالیت خاصّی را دقیقاً معین کنید، دست‌کم بکوشید ساعتی از روز را که احتمالِ وقوع اشتباهات استفاده از دستشویی بیشتر است، مشخص کنید. هنگامی که بتوانید زمانی را پیش‌بینی کنید که وقوع پیش‌آمدها محتمل است، موقعیت بهتری برای رفع مشکل در اختیار دارید.

سپس تدبیری بیندیشید که کودک در حوالی ساعت‌های حساس، زود به زود به دستشویی برود.

بهترین راه کمک به کودک در غلبه بر مشکل خیس کردن شلوارش، از این قرار است که مطمئن شوید کودک یادش می‌ماند قبل، بعد و در طی آن اوقاتی که معمولاً این مشکل بیشتر اتفاق می‌افتد، به دستشویی برود. اگر اواخر بعدازظهر زمان مشکل‌آفرین است، فرزندتان در طی این زمان باید بیشتر از معمول به دستشویی برود. چون کریگ بعد از بازی در بیرون، وقتی به خانه می‌آمد، شلوارش را خیس می‌کرد، از خانم هادسن خواستیم مطمئن شود که کریگ قبل از این که برای بازی بیرون می‌رود و در فاصله‌ی هر نیم ساعت بازی به دستشویی برود. محاسبه‌ی تجربی مطلوب این است که کودک را وادارید دست‌کم ساعتی یک بار، طی مدّتی از روز که به‌عنوان موقعیت پر از مشکل تعیین کرده‌اید، به دستشویی برود. اگر هم احساس می‌کنید که لازم است فرزندتان به دستشویی برود (با مشاهده‌ی پیچ وتاب دادن به خودش، تکان تکان دادن ران‌ها یا حالت‌های صورتش) به او یادآوری کنید که فوراً به دستشویی برود.

دو روش متفاوت برای سروسامان دادن استفاده‌ی کودک از دستشویی وجود دارد. اول، در سراسر دوره‌ی زمانی مخاطره‌آمیزتر، یا قبل و در طی فعالیت‌هایی که اکنون سبب پیش‌آمدها هستند، هرساعت یک بار کودک را واداریم که روی لگن بنشیند. معمولاً این روش را برای کودکان سه ساله و کودکانی که قادر نیستند نیاز به دستشویی خود را به زبان آورند، توصیه می‌کنیم. در این صورت، آن قدر که باید نزد کودک بمانید تا وقتی ادرار می‌کند متوجه شوید، نیز بتوانید او را تحسین کنید و وقتی کارش تمام شد اجازه بدهید دستشویی را ترک کند. ممکن است طبقِ همین برنامه صرفاً بخواهید دائماً از کودک بپرسید که آیا احتیاج به دستشویی دارد یا خیر، تا این که عملاً از او بخواهید که هر دفعه روی لگن بنشیند. اگر این شیوه‌ی یادآوری صرف مؤثّر است، آن را به کار گیرید.

تشویق برای استفاده از دستشویی و پذیرش مسئولیت شلوار خیس

وقتی فرزندتان در خلالِ این دفعاتِ اضافی واقعاً ادرار کرد، خیلی تحسینش کنید. بگذارید کودک بفهمد از این که به دستشویی می‌رود و شلوارش را خیس نمی‌کند خشنودید، و به او یادآوری کنید که هروقت احتیاج دارد، خودش به دستشویی برود. این فرصت مناسبی است تا به کودک خاطرنشان کنیم که به‌محض احساس نیاز به دستشویی باید از بازی، تماشای تلویزیون یا اشتغال به کارهای پرمخاطره‌ی دیگر دست بکشد. مخصوصاً گوش‌به‌زنگ مواقعی باشید که فرزندتان بدون یادآوری یا پرسش شما، خودش به دستشویی می‌رود.

از آن‌جا که این رفتار مربوط به مقوله‌ی خویشتنداری است که می‌خواهیم آن را تشویق کنیم، تحسین و تأیید استفاده‌ی خودانگیخته کودک از دستشویی بااهمیت به شمار می‌آید. اگر کودک روی لگن نشست و ادرار نکرد، باید به تشخیص خودتان اتکا کنید. اگر فکر می‌کنید در آن وقت احتیاج به استفاده از دستشویی ندارد، فقط به او یادآوری کنید که هروقت احساس کرد که باید به دستشویی برود، این کار را بکند. اگر کمی بعد خودش را خیس کرد، می‌فهمید که فرزندتان دفعه‌ی بعد باید کمی بیشتر روی لگن بنشیند.

اگرچه تحسین شما در برانگیختن بیشتر قوه‌ی خودداری کودک کمک می‌کند، در عین حال وقتی خودش را خیس می‌کند، باید از کودک بخواهید اندکی از مسئولیت نظافت را بپذیرد (رسیدگی به نظافت و تعویض لباس‌ها ممکن است عملاً دامنه‌ی مشکل را بیفزاید.) تا آن‌جا که سن وسال و توانایی کودک اجازه می‌دهد که لباس‌هایش را درآورد و بپوشد، او را وادار کنید خود را تمیز و لباسش را عوض کند. حتّی اگر مجبورید اندکی بر این کار نظارت و به او کمک کنید، تعویض لباس‌های خیس باید وظیفه‌ی کودک باشد.

هرگز کودک را به‌خاطر این پیش‌آمدها شرمنده و تحقیر نکنید. این عمل فقط موجب ایجاد احساس گناهکاری در کودک می‌شود و کمک چندانی به رفع مشکل نمی‌کند. در عوض، روی توجه مثبت برای استفاده‌ی درست از

دستشویی در زمانی از روز که احتمال خیس کردن شلوار کودک می‌رود، و مسئولیت فزاینده‌ی تعویض لباس پس از خیس کردن، تأکید کنید. نیز، خوب است برنامه‌ی پاداش ویژه‌ای از آن نوع که در فصل ۲ مطرح کردیم، برای روزهایی که هیچ پیش‌آمدی روی نمی‌دهد، تدوین کنید.

وقتی الگوی استفاده از دستشویی نزد فرزندتان بهبود یافت، می‌توانید طی اوقات سابقاً مخاطره‌آمیز (بعد از خواب نیم‌روز، قبل از بازی، قبل از خارج شدن از خانه، و مانند آن) عادت پرسش از کودک را بسط دهید و سوآل کنید که آیا می‌خواهد به دستشویی برود یا خیر. چنان‌که متوجّه پیشرفت پیوسته‌ای شدید، و هرقدر که پیش‌آمدها کمتر شدند، حتماً به فرزندتان بفهمانید از این که خیلی بهتر رفتار می‌کند، احساس سرافرازی می‌کنید. احتمالاً، وقتی فرزندتان می‌شنود که شما به این تغییر توجه می‌کنید ـ و از آن سرافرازاید ـ احساس رشد و اطمینان بیشتری در خود خواهد کرد.

این شیوه‌ی رفع مشکلات استفاده از دستشویی در مورد اکثر کودکانی که می‌بینیم، مؤثّر است. به هرحال، گاهی مشکل، توجه تخصصی‌تری را می‌طلبد. اگر مشکل در ظرف چندماه اصلاح نشد، شاید به مشورت با متخصص نیازمند باشید.

برخورد با شب ادراری

خیس کردن شلوار در هنگام روز و شب ادراری مسائل مشابهی‌اند زیرا در هردو مورد کودک در زمان لازم به دستشویی نمی‌رود. درست همان‌طور که روش ما در مورد پیش‌آمدها شامل تقویّت الگوهای بهتر استفاده از دستشویی بود، روش کلی ما در مورد شب ادراری هم شامل تقویت خشک بستری در شب هنگام است. به هرحال، ویژگی‌های برخورد با مشکل شب اداری اندکی با تدابیر مربوط به مورد روزانه متفاوت است.

شب اداری، از آن نوع معضلاتی است که به‌واسطه‌ی سنِ کودک به‌عنوان

یک مشکل نمود می‌یابد. مثلاً، هیچ‌کس به‌علّت آن که بچه‌ی یک ساله‌ای جایش را تر می‌کند، نگران نمی‌شود، زیرا تا به حال هیچ کودک یک‌ساله‌ای برای این که شب‌ها (یا در اوقات دیگر) خودش را خیس نکند، تسلط لازم بر خویشتن را فرانگرفته است. ولی، وقتی همین کودک چهار یا پنج ساله می‌شود و هنوز این مشکلِ تسلط بر خویشتن همراه اوست، اکثر والدین نگران می‌شوند و حق هم دارند. به‌طورکلی، حدود یک سال بعد از آن که کودک به‌طور دائم برای استفاده از دستشویی در طی روز تربیت شد، والدین باید شب ادراری مکرر را یک مشکل به حساب آورند. بهتر است به محض آن که معلوم شد این موضوع یک مشکل است، به فرزندتان در غلبه بر شب ادراری کمک کنید. در غیر این صورت، کودک به‌سبب معضل شب ادراری مداوم احتمالاً به‌زمانی می‌رسد که دستپاچگی، شرمساری و احساس بی‌کفایتی را تجربه می‌کند. هرچه الگوی جا تر کردن طولانی‌تر شود و ادامه پیدا کرده باشد، احتمال آن که کودک باور کند که **نمی‌تواند** بر آن غلبه یابد، بیشتر و ایجاد تغییر هم دشوارتر خواهد شد.

اگر فرزندتان رختخوابش را خیس می‌کند، توصیه می‌کنیم ابتدا به پزشک خانواده یا متخصص اطفال مراجعه کنید. درست همان‌طور که روز ادراری ممکن است علل پزشکی داشته باشند، شب ادراری هم می‌تواند ناشی از نارسایی جسمانی‌ای باشد که میزانِ کنترلِ مثانه را کاهش می‌دهد. بیماری‌های مشخصی مثل عفونت‌های مجاری ادرار، و مشکلات الگوی خواب می‌توانند در جا تر کردن مؤثّر باشند و پزشک‌تان می‌تواند مشخّص کند که آیا این عوامل مشکل سازند یا خیر. در اکثر موارد، چنین عوامل جسمانی‌ای وجود ندارند، ولی معاینه‌ی عمومی فرزندتان توسط پزشک مهم است.

بهتر است شب‌ادراری را به‌عنوان مشکلی تلقی کنید که درآن کودک فعلاً فاقِد مهارت تسلط بر خویشتن است. در نتیجه، مؤثّرترین راه برای رفع این معضل تقویت تلاش‌های کودک برای خشک ماندن در شب است. ما می‌خواهیم توانایی کودک را برای غلبه بر شب‌ادراری تقویت کنیم، نه این که

او را برای خیس کردن رختخوابش مجازات کنیم (و از این راه احساس گناه و شرمساریِ ویرانگر پدید آوریم). پیش از مبادرت به کار روی این مشکل، پی‌گیری دقیق تعداد دفعاتی که کودک جایش را طّی مدت یک تا دو هفته تر می‌کند، خیلی مفید است. پیشنهاد می‌کنیم این سوابق را ثبت کنید ــ حتّی اگر خیس کردن رختخواب هر شب روی می‌دهد ــ به‌طوری که بعداً بتوانید پیشرفت خود را بسنجید. بیشتر والدین می‌دانند که به یاد آوردن این که مثلاً سه هفته پیش فرزندشان چندبار رختخوابش را خیس کرده، برایشان دشوار است. بدون وجود این نوع اطّلاعات دقیق، تشخیص این که آیا کودک حالا نسبت به کمی قبل بهتر رفتار می‌کند یا خیر، دشوار خواهد بود. فهرستی از روزهای هفته برای دوره‌ای یک تا دو هفته‌ای تهیه و هر شبی را که کودک جایش را تر کرد، یادداشت کنید.

بعد از این دوره‌ی ثبت سوابق، آماده‌اید که رفع مشکل فرزندتان را آغاز کنید. ما طرفدار مجموعه روش‌هایی در دو سطح برای مهار شب‌ادراری هستیم. اولین روش، که عملی کردن آن هم برای کودک و هم برای پدر یا مادر آسان‌تر است، و در موارد زیادی نتیجه داده، شب‌هایی بوده‌اند که کودک جایش را تر نکرده است. اگر این روش موّفقیّت‌آمیز نبود، توصیه می‌کنیم پدر یا مادر به سراغ روش سطح دوم برود. حالا نگاهی به آنها بیندازیم.

مهارِ شب‌ادراری: گام نخست

اولین راه برای کنترل شب ادراری، مستلزم انجام چند کار است: کاهش نیاز کودک به دفع ادرار بعد از خوابیدن، تشویق بسیار زیاد کودک به پاداش شب‌هایی که جایش را تر نکرده، و برنامه‌ریزی برای آن که کودک صبح بعد از شب‌هایی که او جایش را تر کرده، مسئولیت‌هایی را در انجام کارهای نظافت بر عهده بگیرد. این اقدامات به‌طور هم‌زمان شروع می‌شوند، چون غلبه بر شب ادراری معمولاً نیازمند کارکرد یکپارچه‌ی همه‌ی آنهاست. کار را با برقراری محدودیت در مورد نوشیدنی‌ها در شب‌هنگام، شروع کنید. قانون خوب برای

کودک این است که طی دوساعت قبل از خواب هیچ مایعی ننوشد.

از والدین می‌خواهیم که کودک را مجبور کنند، دوبار قبل از خواب به دستشویی برود؛ مرتبه اول باید حدود سی دقیقه و دومی بلافاصله قبل از رفتن به بستر باشد. کودک باید هرشب این کار را بکند، حتّی اگر خیلی هم نیاز به استفاده از دستشویی نداشته باشد. اگر کودک در این مواقعِ قبل از خـواب ادرار کرد، او را تحسین کنید.

از آن‌جا که می‌خواهیم خویشتنداری کودک را افزایش دهـیم، تـهیه‌ی برنامه‌ای برای تشویق شدید کودک به پاداش شب‌هایی که جایش را تر نکرده، مهم است. این کار را می‌توان با تدوین جدول شب‌هایی که خشک مـانده، مطابق شکل ۳، انجام داد. در این جدول فهرستی از روزهای هفته درج شده است، و در زیر نام هر روز، خانه‌ی خاصی منظور شده که در آن می‌توانید برای شبی که جای کودک خشک بوده یک ستاره بگذارید. وقایع چند هفته را می‌شود در یک جدول درج کرد، که باید در دیدرس، روی دیوار یا در اتاق خواب کودک آویزان شود. در شکل، می‌بینیم که جانی در هفته‌ی اول سه شب، در هفته‌ی دوم و سوم پنج‌شب و در آخرین نوبت شش شب را با بستر خشک گذرانده است.

شکل ۳

جانی حالا پسر بزرگی است

	شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه‌شنبه	چهارشنبه	پنج‌شنبه	جمعه
هفته اول	❊				❊	❊	
هفته دوم	❊		❊	❊	❊	❊	
هفته سوم	❊		❊		❊	❊	❊
هفته‌چهارم	❊	❊	❊	❊		❊	❊

وقتی کودک‌تان در این قالب قرار گرفت، باید به‌قرار زیر رفتار کنید:

صبح، بلافاصله بعد از بیدار شدن کودک، رختخوابش را وارسی کنید. اگر خیس بود، او را سرزنش نکنید. به یاد داشته باشید که ما نمی‌خواهیم کودک را به‌علّتِ ناکامی‌هایش تنبیه کنیم، بلکه می‌خواهیم توفیق‌هایش را به‌شدت تقویت کنیم. اگر شبی جایش را تر کرد، به طریقی سرراست برای فرزندتان توضیح دهید از این که چنین واقعه‌ای روی داده و نمی‌تواند جایزه ویـژه‌ی خشک بودن بسترش را بگیرد، متأسف‌ایـد، ولی امشب شب جـدیدی است کـه او می‌تواند دوباره سعی‌اش را بکند. لحن این توضیح باید قاطع ولی سازنده و دلگرم‌کننده باشد. با وجود این، اگر بچه شب جایش را تر کرد، بـاید از او بخواهید که مسئولیت‌هایی را برای نظافت کردن رختخوابش به عهده بگیرد. اگرچه برای کودک اندکی ناخوشایند است، ولی بهتر است که این مسئولیت را بر عهده گیرد تا آن که شما آن را انجام دهید. کودک را وادار کنید ملافه‌ها و دیگر لباس‌های آلوده را بردارد و در سبد لباس‌های چرک یا ماشین لباسشویی بگذارد، و اگر به اندازه‌ی کافی بزرگ است، ماشین را به کار اندازد. این اولین کاری است که صبح بلافاصله بعد از وارسی رختخواب و پی بردن بر خیس بودن آن، او باید انجام دهد.

اگر صبح جای کودک را خشک یافتید، موفقیتش را به بهترین وجه پاداش دهید. یک موضوع خیلی مهم: یک شبِ بدون شب ادراری را باید به‌عنوان پیشرفتی درخورِ ستایش تلقی کرد (البته **برای** کودکی که با مشکل شب ادراری مواجه است.) والد باید موّفقیّت کودک را در خشک نگه داشتن بسترش بیش از اندازه تحسین کند. به فرزندتان بگویید از این که بسیار خوب رفتار کرده و دارد بزرگ می‌شود، افتخار می‌کنید. همین‌طور که او را تحسین می‌کنید، یک ستاره‌ی بزرگ روی جدول بکشید. البته بهتر است بگذارید کودک در کمال سربلندی ستاره را خودش بکشد.

اگرچه تحسین کلامی ضروری است، ولی کافی نیست. رفتار خوب کودک

را با پاداشی ملموس‌تر پاداش دهید. توصیه می‌کنیم که قبل از شروع برنامه، با فرزندتان درباره‌ی کار معینی که کودک از آن لذّت می‌برد قرار بگذارید تا پس از شبی که بسترش را خشک ترک کرده، انجام شود. ما به کودکانی که مشکل جا تر کردن داشتند، با انجام این کارها پاداش می‌دهیم: رفتن به همبرگرفروشی یا بستنی فروشی در عصرِ بعد از شبی که جایش خشک بوده، یا مدتِ بیست دقیقه توپ‌بازی با پدر در صبح همان روز، یا پرداخت پول توجیبی مخصوص مقدّم بر هر کاری در صبح شبی که با جای خشک بستر را ترک کرده است. مانند دیگر نمونه‌های برنامه‌های مبتنی بر پاداش، هر تقویت‌کننده‌ی ملموسی که به کار می‌برید، باید چیزی باشد که در نظر فرزندتان پاداشی ویژه به‌حساب آید و بتوان آن را هر روز، بعد از شبی که جایش خشک بوده، انجام داد. قبل از آن که برنامه را شروع کنید از فرزندتان بخواهید در انتخاب آن پاداش ویژه به شما کمک کند. طوری برنامه‌ریزی کنید که این برنامه پی‌گیرانه دنبال شود. چون این روش مستلزم تقویت تلاش‌های فرزندتان در رسیدن به خویشتنداری است. بنابراین، مهم است که فرزندتان فرابگیرد که منتظر باشد در صبح‌هایی که با جای خشک بستر را ترک کرده، همه‌ی آن چیزهای خوب متنوع اتفاق افتند. هرگز شب‌هایی را که جای کودک خشک است دائمی و قطعی به شمار نیاورید، مگر آن که مدّتی طولانی از غلبه‌ی کودک بر شب‌ادراری سپری شده و کودک قادر شده باشد به‌صورت یک عادت جاری این معضل را به کنترل خود درآورد.

پی برده‌ایم که این برنامه مهار شب ادراری کودکان را نه یکباره، بلکه کاملاً به تدریج بهبود می‌بخشد. به همین دلیل، از والدین می‌خواهیم که به‌مدتی بیش از دو هفته قبل از شروع برنامه، حساب شب‌های جایِ خیس و شب‌های جایِ خشک را نگه دارند و هنگامی که برنامه را اجرا می‌کنند، هر هفته تعداد شب‌های جای خشک را یادداشت کنند. در پایان هر هفته، تعداد شب‌های جای خشک را با تعداد آنها در هفته‌های گذشته مقایسه کنید. در صورتی که

پیشرفت کلّی مشهود بود، علیرغم این که گاهی بازگشت به وضع گذشته مشاهده می‌شود، همین برنامه را ادامه بدهید و هرگاه در مقطعی احساس کردید فرزندتان از پاداش‌های ملموسی که عرضه می‌کنید خسته شده، پاداش‌های جدیدی بیابید تا انگیزش‌های کودک را دوباره فعال کنید.

اگر مدّتی است که برنامه را اجرا می‌کنید (معمولاً چهار تا شش هفته) و هیچ پیشرفتی مشهود نیست، باید روش مؤثرتری را در پیش بگیرید.

دوّمین گام در مهار شب ادراری

این برنامه پردامنه‌تر امّا با همان مقدّماتی که پیش‌تر شرح داده‌ایم، شروع می‌شود: منع نوشیدن مایعات دوساعت قبل از خواب؛ استفاده از دستشویی نیم‌ساعت و بلافاصله قبل از خواب، تحسین فراوان و پاداش‌های ملموس برای هر شب خشک بستری، و مسئول بودن کودک در زمینه‌ی تعویض ملافه‌ها در پی شب‌ادراری. اگرچه برداشتن این گام‌ها به‌تنهایی کافی‌اند، ولی باید کار را برای کودک آسان‌تر کنیم تا بتواند شبی بدون ترکردن جایش بگذراند و به این ترتیب، کسب موفقیت‌هایش را آغاز کند. در این مقطع، روش‌های اضافی مشروع در زیر را در برنامه بگنجانید:

بیدارکردن کودک در شب‌هنگام برای استفاده از دستشویی. در طول شب، فرزندتان را بیدار کنید تا به‌سرعت به دستشویی برود و پس از آن دوباره بخوابد. با این کار احتمال پیش‌آمدها را کاهش خواهید داد. معمولاً، مناسب‌ترین زمانِ انجام این کار درست قبل از وقتی است که خودتان می‌خواهید به رختخواب بروید. البته ممکن است کودک از این کار خوشش نیاید، حتّی اگر اعلام کرد که به دستشویی نیاز ندارد، در هرحال به دستشویی هدایتش کنید. اگر کودک عملاً ادرار کرد، او را تحسین و به وی یادآوری کنید که اگر باید بیدار شود و اگر احساس می‌کند احتیاج به دستشویی دارد، بیدار شدن و استفاده از دستشویی کار خوبی است.

هشدار شب ادراری. وسیله‌ای در فروشگاه‌ها یافت می‌شود که به کمک آن می‌توانید فرزندتان را به‌محض شروع شب ادراری، عملاً هشیار کنید. آسان یا بهترین نوع این وسیله، **زنگ هشدار جیش** نام دارد که در بازار می‌توان تهیه کرد. این دستگاهِ تقریباً ارزان دارای بالشتکی است که در زیر ملافه قرار می‌گیرد. اولین نم رطوبت که از ملافه با این بالشتک تماس پیدا کند، مدار الکتریکی کوچکی را وصل می‌کند که زنگ را به‌صدا درمی‌آورد. صدای زنگ چندان بلند است که بلافاصله کودک را بیدار می‌کند تا او بتواند قبل از خیس کردن جایش به دستشویی برود. این وسیله بیشتر برای کودکان بزرگ‌تر از پنج سال کارآیی دارد، چون کودکان خیلی کوچک از صدای زنگ از جا می‌پرند، ولی نمی‌توانند به خاطر بیاورند که چرا زنگ به صدا درآمده است. این وسیله با یک باتری کوچک کار می‌کند و ایمن و مؤثّر است.

به والدین توصیه می‌کنیم در صورتی از این زنگ استفاده کنید که گام‌های مطرح شده‌ی پیشین به‌تنهایی در کاهشِ مشکل شب ادراری کودک موّفقیّت‌آمیز نبوده‌اند. به هرحال، استفاده از چنین زنگی همیشه باید در بافت برنامه‌ای کلی باشد که شامل تمام اقدامات اولیه است. زنگِ مخصوص شب ادراری فقط بعد از آن که روند تر شدن بستر آغاز می‌شود کودک را هشیار می‌کند که برخیزد و به دستشویی برود؛ تأثیر رطوبت زنگ را به کار می‌اندازد. اگرچه زنگ ممکن است برای کودکانی که بارها شب ادراری دارند ضروری باشد، ولی پدر و مادر هم باید خویشتنداری کودک را تقویت کنند، تا بتوانند تدریجاً زنگ را حذف کنند. بهترین راه برای انجام این کار، حتّی زمانی که از زنگ نیز استفاده می‌کنید، استفاده از نظام مبتنی بر پاداشی است که قبلاً به‌اختصار شرح دادیم.

استفاده از اصول گام اول، و در صورت لزومِ افزودن اصول گام دوم به آنها، به بسیاری از کودکان امکان می‌دهد که معمولاً در ظرف یک تا دو ماه بر مشکل شب ادراری چیره شوند. البته، والدین باید این شیوه‌ها را با پشتکار تا

زمانی که مشکل شب ادراری به‌طور کامل برطرف نشده، ادامه دهند. در موارد نسبتاً معدودی، ممکن است شب ادراری حتّی با بهره گیری از این روش‌ها هم تداوم یابد؛ در آن صورت باید به فکر یاری گرفتن از متخصصان افتاد (فصل ۱۰). روان‌شناسان رفتاری، به روش‌هایی تخصصی دست یافته‌اند که به کمک آنها به کودکان می‌آموزند چگونه فشار مثانه را کنترل کنند (در اصل به آنها کمک می‌کنند که نیاز به دفع ادرار را مدت طولانی‌تری به‌تأخیر اندازند). این آموزش گرچه در مورد اکثر کودکان ضروری نیست، ولی حتماً مستلزم آن است که پدر یا مادر با متخصص مشورت کند.

برخورد با کنجکاوی درباره‌ی امور جنسی و بازی‌های جنسی

احتمالاً بیشتر از هر یک از جنبه‌های دیگر رفتار انسانی، مباحث مربوط به امور جنسی می‌توانند اضطراب، بی‌قراری، و به‌طورکلی سیاه‌ترین هراس‌ها را حتّی در بزرگ‌سالان برانگیزند. وقتی موضوع کنجکاوی جنسی مربوط به فرزندِ خودِ انسان است، جای تعجب نیست که بسیاری از والدین در مورد چگونگی واکنشی که باید نشان دهند، اندکی دستخوش تردید شوند. گرچه والدین (اغلب با آمیزه‌ای از دلهره و وحشت) گمان می‌کنند که امور جنسی مسائلی‌اند که فرزندان‌شان در هنگام سن بلوغ با آنها روبه‌رو خواهند شد، ولی در برخورد با کنجکاوی‌های جنسی فرزندان خردسال‌شان بیش از پیش نگران و آشفته می‌شوند.

واکنش به رفتارهای جنسی کودکان به افراط و تفریط کشیده می‌شود. در غرب طی سال‌های متمادی از عصر ویکتوریا* به بعد، مردم در کل (و والدین به‌طور خاص) اعتقاد داشتند که کودکان نباید هیچ‌گونه کنجکاوی یا توجهی به مسائل جنسی نشان دهند. اگر کودکان چنین می‌کردند، این کنجکاوی به‌سرعت

---

*. از سال ۱۸۳۷ تا ۱۹۰۱

سرکوب می‌شد و کودک را در موقعیتی قرار می‌دادند که احساس می‌کرد حتّی داشتن چنین توجهی گناه است. در تقابل با این نگرش دیرپا و سرکوب‌گرانه، والدین در دهه‌ی ۱۹۵۰ شروع به دریافت پیام‌هایی کاملاً متضاد کردند: کنجکاوی کودکان در مورد مسائل جنسی باید از هر طریق ممکن تشویق، تقویت و ترویج شود. بر طبق این نظریه، اگر والد به هر طریق، کاری کند که مانع کاوش‌های جنسی کودک شود، احساسات طبیعی کودک را تحت فشار قرارمی‌دهد که این خود موجب بروز اختلال عصبی نگران‌کننده‌ای در زمینه‌ی امور جنسی خواهد شد.

همان‌طور که معمولاً هم پیش می‌آید، بدون شک روش درست و منطقی برای والدین بین این دو حد قرار دارد. حالا می‌دانیم که کنجکاوی کودکان نسبت به امور جنسی طبیعی و معصومانه است و بنا به‌دلایل موجه معتقدیم اگر والدین در هنگام یافتن شواهدی مبنی بر چنین علاقه‌ای هراسان شوند و تحت تأثیر احساسات خود حالت تدافعی اتخاذ کنند، ممکن است فرزندانشان دچار اضطراب‌های مربوط به تمایلات جنسی شوند. اما همان طور که خواهیم دید، والدین می‌توانند با روشی صادقانه و صریح با کنجکاوی‌های جنسی کودک خود مواجه شوند که هم پذیرش و هم راهنمایی را نزد کودک خردسال تأمین می‌کند. در این روش، کنترل مناسب و مثبت کنجکاوی کودک در مورد مسائل جنسی می‌تواند از تبدیل شدن مسئله در آینده به مشکل رفتاری یا ایجاد مشکل در خویشتنداری، جلوگیری کند.

چرا کودکان در مورد مسائل جنسی کنجکاوند؟ خردسالان در مورد تمام بدن‌شان کنجکاوند. برای ما بزرگ‌سالان بدنمان واقعیتی تقریباً عادی است، ولی بچه‌ها حتی مجذوب این نکته‌اند که دست، بازو، ساق، پا... و اندام تناسلی دارند. کودکان، توام با این جذبه فرامی‌گیرند که برخی از قسمت‌های بدن‌شان لذّت‌آفرین است؛ مثلاً دهان برای خوردن یا بینی برای بوییدن چیزهای خوش‌بو. آنها پی می‌برند که اندام‌های تناسلی‌شان نیز می‌توانند منشأ

احساسات لذّت‌بخش باشند.

اشتباهی که گاهی برخی والدین مرتکب می‌شوند، یکسان پنداشتن کندوکاو-های طبیعی و ابتدایی کودک درباره‌ی امور جنسی با رفتارهای جنسی و احساساتی است که بزرگ‌سالان تجربه می‌کنند. این دو بسیار متفاوتند. برخلاف بزرگ‌سالان، کنجکاوی کودکان خردسال بخشی از یک دلبستگی کلی‌تر به تمام بدن‌شان است. اگر کودکی از پدر یا مادرش بپرسد که گوش برای چیست، او با آرامش برایش توضیح می‌دهد. ولی اگر پس از آن بپرسد که آلت تناسلی برای چیست، والد عصبی و آشفته می‌شود. نزد کودک خردسال این تفاوت در واکنش‌ها موجب سردرگمی می‌شود، زیرا درواقع سوآل‌ها کاملاً مشابه‌اند و به یک منظور پرسیده می‌شوند: کودک صرفاً کنجکاو است. تفاوت دوم بین تمایلات جنسی کودک و بزرگ‌سال، در ماهیت احساسات لذّت‌بخش نهفته است. درحالی‌که بزرگ‌سالان واجد احساساتی‌اند که می‌توان آنها را اختصاصاً به‌عنوان احساسات جنسی طبقه‌بندی کرد، احساسات کودکان خردسال به‌طورکلی صرفاً جسمانی و لذّت‌بخش است. دست‌مالی و نوازش آلت تناسلی در کودک خردسال معنای متفاوتی با این عمل در شخص بزرگ‌سال دارد.

والدین چگونه باید نسبت به دست‌مالی آلت تناسلی از سوی کودک واکنش نشان دهند؟ دست‌مالی آلت تناسلی و استمنا گاه‌گاهی نزد کودکان طبیعی و معمول است و اصلاً به‌عنوان مشکلی نیازمند توجه، مطرح نیست. هنگامی که کودکان به سن مدرسه می‌رسند، کمتر شیفته‌ی بدن‌شان هستند و معمولاً بازی با آلت تناسلی خودبه‌خود کاهش می‌یابد. با همه‌ی این‌ها، برخی کودکان این عادت را پیدا می‌کنند که دائماً و مدّت‌ها آلت تناسلی‌شان را در دست می‌گیرند و با آن بازی می‌کنند. این کار، بیش از آن که نشانه‌ی رفتار جنسی باشد، درواقع یک عادت است. اگر چنین موردی پیش آمد، برای فرزندتان توضیح دهید که چنین عادتی را در او دوست ندارید. وقتی متوجّه موردی

شدید که به نظرتان به دست‌مالی مدام و طولانی آلت تناسلی خواهد انجامید، دست‌های کودک را به کار دیگری هدایت کنید. سپس به کودک بفهمانید و او را تشویق کنید که مخصوصاً در مکان‌های عمومی بهتر است با دست‌هایش کارهای دیگری بکند تا این که با آلت تناسلی‌اش ور برود. معمولاً، این نوع تغییر مسیر توجه، تنها کاری است که باید انجام دهید، اگرچه تکرار گاه و بی‌گاه آن ضروری باشد.

والدین چگونه باید نسبت به بازی جنسی فرزندشان با کودکان دیگر واکنش نشان دهند؟ همان‌طور که کودکان در مورد بدن خود کنجکاوند، در مورد بدن دیگران نیز کنجکاوی می‌کنند. به همین دلیل ابراز تمایل کودکان، مخصوصاً در سنین ۴ تا ٦ سال، به تماشای ساختمان بدن یکدیگر امری کاملاً عادی است. این نوع بازی نشانه‌ی آن نیست که کودک مشکل دارد؛ حداکثر می‌توان آن را به‌عنوان یک دوره‌ی کوتاه و عادیِ رشد کودک تلقی کرد. از سوی دیگر، عقل حکم می‌کند که والدین فرزندان‌شان را آگاه کنند که بازی جنسی کردن با دیگران درست نیست. اگر با چنین اتفاقی برخورد کردید، باید کودک را راهنمایی کنید تا آن را متوقف کند. اما این کار را به روشی آرام، ساده و بدون واکنش اغراق‌آمیز و احساساتی انجلم دهید. اگر سن فرزندتان بیشتر از ۴ سال است، با او درباره‌ی موضوع بازی جنسی با دیگران به‌اختصار صحبت کنید. در این گفتگو، توضیح دهید که می‌فهمید او فقط بازی می‌کرده، ولی در عین حال به کودک بفهمانید که دوست ندارید او با دیگران از این بازی‌ها کند. شاید بخواهید با او در مورد معنیِ امرِ خصوصی گفتگو کنید، و توضیح دهید برخی از قسمت‌های بدن مالِ خودش است و وسیله‌ی بازی با دیگران نیست. سرانجام، گفتگوی کوتاه خود را با ارائه‌ی چند نمونه از بازی‌ها و فعالیت‌های مناسب خاتمه دهید و به او تفهیم کنید که دل‌تان می‌خواهد به جای آن با دوستانش این بازی‌ها را بکند. دفعه‌ی بعد که مشاهده کردید فرزندتان و کودکان دیگر مشغول بازی مناسبی‌اند، حتماً او را برای این رفتار

بهتر تحسین کنید.

وقتی فرزندم در مورد امور جنسی سوآل می‌کند، باید چه پاسخی به او بدهم؟ گاهی والدین در پاسخ به سوآل‌های فرزندشان درباره‌ی امور جنسی تردید دارند. درواقع، کودکان خردسال خیلی به ندرت پرسش‌هایی می‌کنند که به رفتار جنسی، آن‌گونه که بزرگ‌سالان در مورد آنها فکر می‌کنند، مربوط‌اند. بچّه‌ها احتمالاً بیشتر درباره‌ی اعضای بدن‌شان («مامان، این چیه») یا درباره‌ی ماهیت حیات («من از کجا آمدم؟»)، یا «برادر یا خواهر کوچکم چه‌طور به این‌جا می‌آید؟») سوآل می‌کنند.

همه‌ی این‌ها برای کودکان سوآل‌هایی بسیار واقعی و عاقلانه‌اند و نباید سبب آشفتگی‌تان شوند. چنین سوآل‌هایی نیازمند جواب‌های صادقانه و صریح‌اند. تنها کاری که واقعاً باید بکنید، ارائه‌ی پاسخ‌های دقیق و در سطح توان ادراک کودک است. فکر نکنید که باید زیاده از حد توضیح دهید. کودکان مخصوصاً وقتی می‌دانند شما ناراحت و آشفته نمی‌شوید، در حدّ خودشان مایل به طرح سوآل‌های دوپهلو و موشکافانه‌تری‌اند. بنابراین، وقتی کودک چهارساله از مادرش می‌پرسد که از کجا آمده، مادر صرفاً باید بگوید که او و پدرش عاشق یکدیگر بودند و تصمیم گرفتند یک بچّه داشته باشند. یا وقتی پسری در همین سن می‌پرسد که آلت تناسلی‌اش برای چیست، مادر می‌تواند بگوید که این چیزی است که پسرها با آن به دنیا می‌آیند. هرچه فرزندتان بزرگ‌تر می‌شود و سوآل‌های دقیق‌تری می‌پرسد، احتمالاً به همان نسبت آمادگی بیشتری برای دریافت جواب‌های مفصل‌تر دارد.

چگونه با اتلاف وقت برخورد کنیم

اتلاف وقت فرزندان پنج شش ساله‌ی خانواده‌ها، برای آنها مسئله‌ای واقعی است. اتلاف وقت به این معناست که کودک معمولاً صبح‌ها یا در موقع خواب، وقتی بسیار طولانی را صرف انجام بعضی کارها می‌کند. اهمال‌کاران صبح‌گاهی،

بالاخره در آخرین لحظه و فقط بعد از یادآوری‌های مکرر و فریادهای ناشی از خشم و عصبانیت فزاینده‌ی والدین («بجنب، ساعت بیست دقیقه به هشت است و هنوز حتّی لباس‌هایت را نپوشیده‌ای»، «زودباش»، «اگر تا یک دقیقه دیگر حاضر نشوی باید پیاده به مدرسه بروی چون اتوبوس می‌رود»، و امثال آن)، برای مدرسه آماده می‌شوند. این رفتار برای خانواده‌هایی که در آن وقت صبح همه باید هم‌زمان به سرکار یا مدرسه بروند، از جمله والدینی که همیشه برای تحمّل این اتلاف وقت به اندازه‌ی کافی فرصت ندارند، مشکل بسیار بزرگی است.

یکی از مواردی که ما موفق به حل وفصل آن شدیم از این قرار بود که مادر در کنترل اتلاف وقتِ کودک چنان ناتوان شده بود که ناگهان پی برد، دارد هر صبح پسرش را کتک می‌زند. این برای مادر یا کودک، شیوه‌ی مطلوبی برای شروع روز نیست. اتلاف وقت در شب معمولاً وقتی پیش می‌آید که کودک با امتناع از مسواک زدن دندان‌هایش، دوش گرفتن، و امثال آن، می‌خواهد آمادگی برای خواب را به تعویق اندازد. البته، این وظایف بالاخره پس از غرغر، و جر وبحث بسیار با پدر و مادر انجام می‌شوند.

روشی که بسیاری از والدین در مواجهه با اتلاف وقت در پیش می‌گیرند، ثابت می‌کند که غُر زدن و تهدید به تنبیه بدنی اغلب کارایی ندارند. ما روشی را توصیه می‌کنیم که به کودک برای سریع‌تر آماده شدن پاداش می‌دهد. یکی از بهترین روش‌هایی که در این مورد به‌کار می‌آید، نوعی بازی است به نام **از زنگ جلو بزن**، که دکتر رانلد درابمن[1] از مرکز پزشکی دانشگاه می‌سی‌سی‌پی[2]، آن را ابداع کرده است. این روش آسان و مؤثّر است و کودکان بدون استثنا از آن خوششان می‌آید. چگونگی کارکرد این روش به ترتیبی است که در زیر توضیح می‌دهیم.

1- Dr. Ronald Drabman

2 the Univercity of Mississippi Medical Center

نخست، روشن کنید که می‌خواهید فرزندتان در چه ساعتی برای کاری آماده شود. اگر کودک باید ساعت ۸/۰۰ صبح آماده‌ی ترک خانه به سوی مدرسه باشد، احتمالاً دوست دارید او در ساعت ۷:۵۰ کاملاً آماده باشد. بعد مشخص کنید چه مدّتی طول می‌کشد تا فرزندتان لباس بپوشد، دست و صورتش را بشوید و آماده‌ی رفتن شود. فرض کنیم بیست دقیقه؛ هرچند زمان واقعی بستگی به کارهایی دارد که فرزندتان باید هر روز صبح انجام دهد. یعنی، اگر او ساعت ۷:۳۰ بدون اتلاف وقت شروع به آماده شدن کند، و دست و صورتش را بشوید و لباس بپوشد، می‌تواند ساعت ۷:۵۰ آماده حرکت شود.

برای استفاده از **زنگ جلو بزن**، والد یک زمان‌سنج آشپزخانه را سر ساعت ۷:۳۰ برای بیست دقیقه‌ی بعد کوک می‌کند (اگر زمان‌سنج ندارید می‌توانید از فروشگاه لوازم خانگی بخرید). وظیفه‌ی کودک آماده شدن پیش از زنگ خوردن زمان‌سنج است. به‌ازای هر دقیقه که کودک از زنگ جلو می‌زند، می‌تواند آن شب ده دقیقه دیرتر از وقت معمول بخوابد. به‌ازای هریک دقیقه‌ای که بعد از زنگ **زمان‌سنج** آماده شود، باید آن شب ده دقیقه زودتر از وقت معمول به رختخواب برود. البته خیلی زود، هدف کودک این می‌شود که هرچند دقیقه که ممکن است از زنگ جلو بزند. به این ترتیب، این روش رفتاری پسندیده (وقت‌شناسی) را تقویت می‌کند و در موارد بعیدی که کودک به اتلاف وقت ادامه دهد، شاملِ ازکف‌دادن جزئیِ امتیازهایی (زودتر خوابیدن) است.

این روش ساده تقریباً در مورد همه‌ی بچه‌های اهمال‌کار مؤثّر است. اگر فرزندتان شب‌ها وقت تلف می‌کند (نه صبح‌ها)، می‌توانید از این روش به همان ترتیب استفاده کنید. با همه‌ی این‌ها، والدی که از بازی **از زنگ جلو بزن** بهره می‌برد، باید چند نکته را به خاطر بسپارد. مدّتی را که روی زمان‌سنج تنظیم می‌کنید، باید چنان باشد که کودک بتواند، هنگامی که وقت تلف نمی‌کند، حداقل چند دقیقه از آن جلو بیفتد. اگر حداکثر کاری که کودک

می‌تواند انجام دهد آن است که هنگام به صدا درآمدن زنگ آماده شود، عملاً هرگز برای وقت‌شناسی پاداشی نمی‌گیرد، چون نمی‌تواند جایزه‌ی تأخیر در وقت خواب را به دست آورد. این روش تحت این شرایط مؤثّر واقع نمی‌شود. از سوی دیگر، اگر زمان‌سنج برای مدت خیلی طولانی تنظیم شود، فرزندتان با زمان اضافه از آن جلو می‌افتد، و ممکن است ببینید فرزندتان در نیمه‌شب بیدار است و از موّفقیّت خود لذّت می‌برد!

حتماً برای فرزندتان روشن کنید که منظور از آماده بودن چیست. اغلب تهیه‌ی لیستی از وظایف ضروری («مسواک زدن»، «شستن دست و صورت»، «پوشیدن لباس‌های مدرسه») مفید است. بهتر است موقعی که کودک می‌گوید «آماده‌ام» ولی احساس می‌کنید که واقعاً همه‌ی کارها را انجام نداده، از پذیرفتن ادعایش اجتناب کنید. سرانجام این که، کمی بیشتر از معمول بیدار ماندن برای اکثر کودکان چیزی لذّت‌بخش است، ولی در این برنامه می‌توانید انواع دیگر تقویت‌کننده‌ها را به‌آسانی جایگزین آن کنید.



به فرزندتان در راه غلبه بر ترس‌هایش کمک کنید

فرض کنید روزی در محلّی ناآشنا و غریب قرار گرفته‌اید، که اشخاص زیادی را در آن جا نمی‌شناسید. باز هم تصور کنید که به‌تازگی اتفاق ترسناک یا ناخوشایندی در این محلِ جدید برایتان پیش آمده، یا همان موقع شاهد اتّفاق بدی بوده‌اید که برای یکی از آشنایان‌تان روی داده است. در چنین وضعیتی، واکنش طبیعیِ ما احساس ترس است. هر وقت که در محلّ ناشناخته‌ای هستیم، یا هنگامی که در موقعیتی قرار گرفته‌ایم که قبلاً اتفاق ناگواری در آن روی داده، واکنش آنی ما احساس وحشت است. تنها بعد از آن که در موقعیت یاد شده جا افتادیم و به‌مرور زمان فهمیدیم که هیچ اتفاق بدی پیش نمی‌آید، آسوده‌خاطر می‌شویم. شمار اندکی از مردم یافت می‌شوند که بدون هراس‌هایی که باید برطرف شوند، بزرگ می‌شوند و حتّی کودکان سازگاری که والدینی مهربان و اعتماد به نفس دهنده دارند، ممکن است دستخوش ترس‌های منحصر به فردی شوند. مواردی که کودکان را دچار ترس می‌کنند، تقریباً بی‌شمارند، امّا شایع‌ترین ترس‌های مشهود دوران کودکی عبارتند از ترس از تاریکی و تنها خوابیدن (که احتمالاً از مشکلات خاص کودکان سه و چهارساله‌اند)، ترس از حیوانات، و ترس از دکتر و بیمارستان (که غالباً مشکلات کودکان بزرگ‌تر به شمار می‌آیند). همان‌طور که خواهیم دید، این ترس‌ها را مانند سایر ترس‌های دوران کودکی، می‌توان با استفاده از یک روش کلّی برطرف کرد.

پیش از آن که به‌موضوع رفعِ مشکل ترس‌های نامعقول کودکان بپردازیم، نخست ببینیم کودکان چرا می‌ترسند، و سپس نگاهی به برخی از تدابیرِ نادرستی بیندازیم که والدین گاه در مسیر کوشش برای غلبه بر ترس‌ها به کار می‌برند.

چرا فرزندم می‌ترسد؟

ترس در کودکان به سه دلیل به وجود می‌آید: (۱) در وضعیتی مشابه آن‌چه حالا کودک را می‌ترساند، عملاً برایش اتفاق بدی افتاده است؛ (۲) کودک اتّفاق بدی را که در آن موقعیت برای شخص دیگری رخ داده، دیده یا شنیده است؛ یا (۳) وضعیتی که در آن قرار گرفته، چندان ناآشنا یا متفاوت است که به ترس شایع از ناشناخته‌ها می‌انجامد.

ترس‌هایی که مستقیماً از تجربه ناشی می‌شدند

علت ایجاد ترس‌های بی‌واسطه و قابل درک آن است که در وضعیتی مشابه وضعیت کنونی، برای کودک اتّفاقی بد، ترسناک و یا نگران‌کننده رخ داده است. درواقع، این ترس ناشی از وارد آمدن ضربه‌ی روحی است. کودکی که یک‌بار سگی او را گاز گرفته، حالا از سگ‌ها (و شاید از سایر حیوانات) می‌ترسد، مثلی قدیمی است. کودکی که قبلاً در فروشگاهی بزرگ گم شده، ممکن است دچارِ ترسِ دوری از والدین بشود؛ کودکی که تصادفاً در قسمت عمیق استخر افتاده، ممکن است بعدها دچار حالت وحشت از آب شود.

تجربه‌ها حتماً نباید خیلی تکان دهنده باشند تا سبب ترس شوند. بسیاری از کودکان از مراجعه به پزشک یا دندان‌پزشک هراسان می‌شوند، نه به این سبب که دکتر عمداً آنها را ترسانده، بلکه به این علّت که پی برده‌اند معمولاً آن‌جا اتفاقات دردناکی برایش رخ می‌دهد. به همین ترتیب، کودکی که مهارت ورزشی چندانی ندارد، و در مسابقات قبلی بارها شکست خورده و ناراحت

شده، از بازی‌های رقابتی فوتبال هراسان می‌شود.

ترس‌های مبتنی بر تجربه‌ی دیگران

در فصل ۴ دیدیم که الگوسازی (یا فراگیری از طریق توجه به دیگران) چگونه بر رفتار کودکان تأثیر می‌گذارد. کودکان از مشاهده‌ی تجربه‌های ناخوشایند دیگران، یا حتّی به‌صورت نامستقیم‌تر، از شنیدن مطالب بازگو شده در مورد خطرهایی که ممکن است برای آنها پیش بیاید، دچار ترس می‌شوند. این نوع فراگیری غالباً دلیل بروز آن ترس‌هایی به شمار می‌آید که والدین قادر بـه بیانش نیستند. چون رویدادهای موجد آنها ممکن است دور از نظارت والدین رخ داده باشند. تماشای فیلم‌های خشن، وحشت‌انگیز و ترسناک، احتمالاً به بزرگسالان آسیب روانی وارد نمی‌آورد، زیرا آموخته‌اند به خود بگویند، این فقط یک نمایش است. همان فیلم را اگر کودک خردسالی ببیند که توانایی کمتری در توجیه خود دارد و نمی‌تواند به خود بگوید: «این فقط یک افسانه است»، می‌تواند به هراسی دیرپا در وجود او انجامد. گاهی والدین با بیان این که اگر فرزندشان بدرفتاری کند اتّفاق وحشتناکی (البته به دروغ) برایش رخ می‌دهد، سهواً ترس‌هایی را در فرزندشان به وجود می‌آورند. اظهاراتی از این قبیل که: اگر با آلت تناسلی‌ات بازی کنی آن را از دست می‌دهی، یا بس که مادرت مجبور است زحمت بکشد و اسباب‌بازی‌های تو را جمع کند، آخر باعث سکته‌ی او می‌شوی، ممکن است موقتاً رفتار کودک خردسال را اصلاح کنند، امّا در عین حال در این رهگذر ترس و احساس گـناه شـدید در وی پرورده می‌شود، مخصوصاً وقتی کودکی پنج یا شش سـاله ایـن گـفته‌ها را به‌عنوان حقیقت بپذیرد.

یک بار در درمانگاه به کودکی برخوردیم که تمام ذهنش را این فکر اشغال کرده بود که می‌میرد و به بهشت نمی‌رود. بـر پـایه‌ی پـاسخ والدیـنش بـه پرسش‌های‌مان، فهمیدیم که گاه به او گفته بودند: «اگـر بـا پـدر و مـادرت

حاضرجوابی کنی، خدا تو را به بهشت نمی‌برد.» این پدر و مادر ناخواسته به‌تقویت و رشد ترس بسیار شدید ناشی از احساس گناه در فرزندشان کمک کرده بودند. قطعاً هیچ‌کس نباید بکوشد با استفاده از تهدیدهای غیرواقعی که فقط موجب ترس می‌شوند، به مهار رفتار کودک مبادرت ورزد.

اگر کابوس‌ها را شکلی از الگوسازی تلقی کنیم ــ که در آن رفتار فرد تحت تأثیر چیزی قرار می‌گیرد که در رؤیا می‌بیند، ــ محتوای کابوس‌ها نیز می‌توانند ترس‌ها را ایجاد و یا تشدید کنند. با این که ترس ناشی از بسیاری کابوس‌ها در هنگام بیدار شدن کودک به‌سرعت از بین می‌رود، رویاهای تکراری درباره‌ی مباحثی که همین حالا هم کودک را می‌ترسانند (مثلاً، خواب دیدن درباره‌ی سگ وحشی، بعد از آن که کودک را سگی گاز گرفته) می‌توانند به‌تقویتِ ترس واقعی کودک انجامند.

ترس از وضعیت‌های جدید

سومین نوعِ ترس وقتی بروز می‌کند که کودک برای نخستین‌بار در موقعیت جدیدی قرار می‌گیرد، حتّی اگر هیچ اتّفاق بدی مستقیماً باعث چنین احساس یا ترسی در وی نشده باشد. ترس از ترک خانه و رفتن به آمادگی یا کودکستان، و همین‌طور ترس از نخستین برخورد با غریبه‌ها، نمونه‌های خوبی از چنین ترس‌ها به شمار می‌آیند. تازگیِ صرفِ قرار گرفتن در وضعیت جدید، مخصوصاً وضعیتی که در آن منابع آشنای حمایت (از قبیل حضور پدر و مادر) غایب‌اند، برای برخی کودکان اضطرابِ‌آفرین است.

جالب این که، مطالعات نشان داده‌اند که حتّی واکنش نوزادان هم به محرّک‌های تازه و ناآشنا فرق می‌کند. به نظر می‌رسد برخی کودکان در جستجوی محیط‌های ناآشنا هستند و واقعاً از حضور در آن جاها، قرار گرفتن در آغوش افراد مختلف، و سیاحت در محیط‌های ناشناخته لذّت می‌برند. کودکان دیگری هم هستند که نسبت به پدیده‌های ناشناخته و ناآشنا

کم‌تحمّل‌ترند و حتّی از کوچک‌ترین تغییر در جریان عادی روزمره‌شان به آسانی آشفته و مضطرب می‌شوند. به نظر می‌رسد که اختلافاتی ذاتی (و شاید ژنتیکی) در واکنشِ کودکان نسبت به موقعیت‌های جدید بروز می‌کند، که احساس ترس مفرط در یک انتهای این طیف، و بی‌پروایی مفرط در انتهای دیگر آن قرار دارد. مکان دقیقی که کودک خاصّی در این رشته واکنش‌ها اشغال می‌کند، ممکن است گرایش آتی او را به احساس ترس از موقعیت‌های جدید افزایش دهد.

تا این‌جا، منظور ما تأکید بر ترس‌های نابه‌جای کودکان بوده است. البته، وقتی کودک دستخوش واکنش‌های عاطفی ناخوشایند، در موقعیت‌های واقعاً بی‌خطر قرار می‌گیرد، این موضوع صادق است. ولی پیش از آن‌که آرزو کنیم کاش فرزندان بی‌باکِ رستم‌وار داشتیم، فکر کنیم که تربیت و پرورش چنین کودکی واقعاً چه قدر دشوار است. او ممکن است مُدام همچون دیوانه‌ها به وسط خیابان و مسیر آمد و شد ماشین‌ها بدود، ماهیتابه‌ی داغ را از روی اجاق خوراک‌پزی بکشد، با سر در قسمت غیرعمیق استخر شیرجه بزند، در حالی که قیچی بازی را در دست دارد از پله‌ها پایین بپرد، و در هر رفت و آمد به بیرون از خانه، دنبال غریبه‌ها بیفتد. با این فرض که همه‌ی کودکان گاهی برخی از این کارها را انجام می‌دهند، تصور کنید که مبارزه با شجاعت بی‌وقفه چه قدر دشوار است. اندکی ترس نه‌تنها انسانی است، بلکه از صفت‌های مطلوب هم به شمار می‌آید که بی‌اغراق به کودکان امکان می‌دهد دوران کودکی را به‌سلامت سپری کنند. والدین فقط در مرحله‌ای که کودکان بیش از اندازه از چیزهای بی‌خطر می‌ترسند، باید برای کاهش ترس‌های آنها مداخله کنند.

روش‌های رایج (ولی نادرستِ) کاهشِ ترس کودکان

والدین برای کمک به فرزندان‌شان در غلبه بر ترس، از سه روش نسبتاً رایج سود می‌جویند. هر یک از این روش‌ها گاهی مؤثّر است، ولی علاوه بر این حامل عامل بالقوه‌ی ایجاد مشکلات دیگری نیز هست. حالا به‌بررسی مختصر این روش‌ها می‌پردازیم.

۱. از آب می‌ترسی؟ پس یا غرق شو یا شنا کن

در پیش گرفتن راهبرد غرق شو یا شنا کن، بر این بینش متکی است که بهترین روش برای کودک به‌منظور غلبه بر ترس‌ها، رودررویی مستقیم، بدون مجال گریز، و صریح با آنها است. کودکی را که از آب می‌ترسد به داخلِ استخر می‌اندازند، کودکی را که از سگ‌ها می‌ترسد با یک سگ در خانه محبوس می‌کنند، کودکی را که می‌ترسد آسیب ببیند به بازی فوتبال می‌برند و مجبورش می‌کنند در خط دفاع تیم فوتبال بازی کند. بنابراین ایده، یکبار که موقعیت ترسناک را از سر گذراندی و جانِ سالم به در بردی ترس‌ات از بین می‌رود؛ که ایده‌ی چندان غلطی هم نیست. شخص را ناگزیر در معرض چیزی که از آن می‌ترسد قرار دادن، اساسِ روشی بالینی است که گاهی برای درمان ترس‌های با منشأ مبهم و غیرمعقول (هراس‌های بیمارگونه) که بزرگسالان دچارش می‌شوند، به کار می‌رود. ولی وقتی والدین این راه‌حل را به فرزندان‌شان تحمیل کنند، ممکن است کار را به بروز مشکلات جدِی و آثار جانبی ناخوشایند و نهفته‌ای بکشانند. یکی از ایرادهای این روش آن است که احتمالاً در عمل به تشدید ناسازگاری و وحشتِ کودکی می‌انجامد که خود را رو در روی چیز ترسناکی می‌یابد و هیچ راهی برای غلبه بر اضطرابش ندارد. اگر حس ترس کودک خیلی عمیق باشد و بر اثر قرارگرفتن اجباری و ناگهانی در معرض آن، در مرتبه‌ی اول کاملاً ریشه کن نشود، کودک در آینده حتّی بیشتر هم وحشت‌زده خواهد شد. حتّی مهم‌تر از آن، واداشتن کودک در یک

اقدام ناگهانی به انجامِ کاری که از آن می‌ترسد، می‌تواند ایمان و اعتماد او را به والدینش جداً به خطر بیندازد.

۲. تسلیم شدن به ترس‌های کودک

این راهبرد دقیقاً نقطه‌ی مقابل راهبرد غرق شو یا شنا کن است. در روش تسلیم شدن، والد به کودک اجازه می‌دهد که از هرچه او را می‌ترساند، دوری جوید. مثلاً، اولین واکنشِ کودکی که از تنهایی در تاریکی می‌ترسد، معمولاً آن است که به اتاق پدر ومادرش برود و سعی کند آن جا بخوابد. در مورد کودکان خیلی کوچک، چنین مشکلی آن‌قدر حاد و دامنه‌دار نیست که والدین نتوانند گاهی آن را تحمل کنند. ولی این کار اغلب برای کودک سنتی را پایه می‌گذارد که نزد والدینش بخوابد و درنتیجه از وظیفه‌ی غلبه بر ترس اجتناب ورزد. به‌طور منظم نزد والدین خوابیدن، رشد اعتماد به نفس کودک را تضعیف، و به حقّ والدین نسبت به این که اوقاتی را با هم تنها باشند، تجاوز می‌کند. هروقت که والدین تسلیمِ ترس‌های فرزندشان می‌شوند، کودک را از فرصتی برای تسلط بر چیزی که از آن می‌ترسد، محروم می‌کنند. اگرچه دور نگه داشتن کودک از وضعیت‌های ترسناک، کار ساده و راحتی است، اما فقط اقدام در مورد رفع مشکل را به‌تعویق می‌اندازد و وضعیت را پیچیده می‌کند.

۳. دروغ گفتن

درواقع، برخی موارد ترس کودکان می‌تواند پدر و مادرهای راستگو را تبدیل به افرادی دروغگو کند! شاید رایج‌ترین نمونه‌ی این مورد وقتی پیش می‌آید که کودک باید برای تزریق نزد پزشک اطفال برود، و پدر و مادرش مرتباً به او اطمینان می‌دهند که چیز دردآوری در کار نیست، درحالی‌که می‌دانند، تزریق درد دارد. راهبرد به زبان راندن موضوعی عاری از حقیقت برای تخفیف ترس کودک، تقریباً همیشه از روی حسن‌نیت است و قطعاً ــ ولی فقط باراول ــ

مؤثّر واقع می‌شود. پس از آن کودک می‌فهمد که، اولاً ترسش موجه بوده و ثانیاً در چنین مواردی حتّی به پدر و مادرش هم نمی‌تواند اعتماد کند.

خیلی بهتر است آن‌چه را که واقعاً پیش خواهد آمد، با بیانی صریح و اطمینان‌بخش برای کودک شرح دهید، نه آن که سعی کنید با عدم صداقت (حتّی با نیتِ خوب) ترسش را کاهش دهید. به کودکی که برای عمل جراحی در حال ورود به بیمارستان است و ترسیده، نباید گفت که هیچ درد ندارد یا تجربه‌ی بامزه‌ای است، درحالی که چنین نخواهد بود. بلکه، خیلی بهتر است که به‌طور خلاصه ولی دقیق برایش شرح دهید که چه اتّفاقی خواهد افتاد، و بعضی کارها ممکن است کمی درد داشته باشند، ولی این اتّفاقی است که برای بسیاری از مردم رخ می‌دهد و کودک آن را به‌خوبی از سر خواهد گذراند. در صورت امکان می‌توانید موضوع را به تجربه‌های مشابهی بکشانید که خودتان از سر گذرانده‌اید و بگویید که چگونه با موّفقیّت از عهده‌ی آن برآمده‌اید. این تدبیر در تخفیف ترس کودک به‌مراتب مؤثّرتر است تا اطمینان‌بخشی‌های پوچی که می‌دانید واقعیت ندارند.

در معرض گذاری تدریجی: برنامه‌ای مؤثر برای کاهش ترس

در معرض‌گذاری تدریجی، روش مؤثّر، منظم و برنامه‌ریزی شده‌ی کاهشِ ترس به شمار می‌آید که می‌تواند اضطراب فرزندتان را تخفیف و اعتماد به‌نفس او را افزایش دهد. دلیل منطقیِ استفاده از روشِ در معرض گذاری تدریجی، ساده است. اگر از چیزی می‌ترسید که واقعاً به شما آسیب نمی‌زند، بهترین راه برای غلبه بر این مشکل آن است که در محیطی صمیمی و مطمئن به‌طور منظم و فزاینده در معرض آن عامل ترس، قرار بگیرید. زمانی که پی بردید هیچ اتّفاق بدی رخ نمی‌دهد و به توانایی خود در مواجهه با آن‌چه که زمانی ترسناک بود اطمینان پیدا کردید، اضطراب‌تان از بین خواهد رفت. این

روش با در معرض‌گذاری (مواجهه‌ی) ناگهانی و اجباری فرق دارد، چون مراحل آن با اقدامات مثبت، تدریجی و پیوسته انجام می‌شود. این شیوه، با روش اجتناب محض از چیزی که شخص از آن می‌ترسد نیز تفاوت دارد، زیرا همیشه کودک را ملزم به انجام این اقدامات می‌کند. نه‌تنها والدین از مشاهده‌ی غلبه‌ی فرزندان‌شان بر ترس‌ها خشنود می‌شوند، بلکه کودکان هم درست به همان اندازه مشتاقند که احساس ترس نکنند.

حال ببینیم روش در معرض‌گذاری تدریجی چگونه در مورد یکی از رایج‌ترین مشکلات دوران کودکی، ترس از تاریکی، قابل اجراست. سپس به بررسی کاربرد آن در مورد سایر انواع ترس‌ها می‌پردازیم.

غلبه بر ترس از تاریکی

دکتر اِستَن اُدِل[1] و جین گابین‌هاین[2]، روان‌شناسان کودک در دانشگاه می‌سی‌سی‌پی، برنامه‌ای را برای درمان کودکانِ تاریکی‌ترس تدوین و تنظیم کرده‌اند. این ترس معمولاً وقتی آشکار می‌شود که کودکی می‌ترسد شب‌ها در اتاقش با چراغ‌های خاموش به خواب برود. این کودکان گاه در پناه امنیت اتاق والدین و گاه فقط در اتاقی که کاملاً روشن است به خواب می‌روند.

برایِ رفع این مشکل، اوّلین وظیفه‌ی والدین، برنامه‌ریزی یک رشته گام‌های مرحله به مرحله و تدریجی است که بین آن‌چه کودک هم‌اکنون بدون ترس انجام می‌دهد و هدف نهایی، برداشته می‌شوند. برنامه‌ریزی این گام‌ها بخش مهم روند رفع ترس است: لازم می‌دانیم که اوّلین قدم همان باشد که فرزندتان فعلاً انجام می‌دهد، و ضروری است که کسب موفقیّت در هر مرحله برای کودک، فقط اندکی دشوارتر باشد و همیشه در جهت هدف نهایی حرکت کنید. اگر برداشتن یک گام تا گام بعدی خیلی دشوارتر باشد، کودک نمی‌تواند

1- Dr. Stan O'Dell

2- Jean Giebenhain

با موّفقیّت در آن مهارت پیدا کند. در مثال ترس از تاریکی، این گام‌ها مستلزم آن است که کودک بتواند به‌تنهایی در اتاقی که روشنایی‌اش به تدریج کاهش می‌یابد، به خواب برود.

اگر فرزندتان از تاریکی می‌ترسد، کارها را با رفتن به مغازه‌ی الکتریکی محل و خرید یک کلید متغیر (دیمر)* شروع کنید. کلید دیمر را به‌جای کلید معمولی چراغ اتاق فرزندتان بنشانید؛ صفحه‌ی گردان کلید دیمر به‌تدریج درجه‌ی روشنایی چراغ را تغییر می‌دهد. وقتی کلید دیمر را در اتاق فرزندتان نصب کردید، با استفاده از مدادرنگی هشت نشانه روی صفحه‌ی گردان دیمر بگذارید، طوری که اولین نشانه در حالت روشنایی کامل و آخرینِ آن روی خاموش باشد. نشانه‌های دیگر، در فواصل مساوی بین این دو سر قرار می‌گیرند. هر نشانه حاکی از تفاوت چشمگیری در کاهش نور نسبت به نشانه‌ی قبلی است. بر مبنای میزان ترس فرزندتان از تاریکی، نشانه‌ای را انتخاب کنید که مقدار روشنایی ترجیحی کودک را برای خواب تأمین کند. این اولین گام اجرای برنامه‌ی در معرض گذازی تدریجی است.

شبی که می‌خواهید رفع مشکل را آغاز کنید، برای فرزندتان شرح دهید که یک بازی طراحی کرده‌اید که به او کمک می‌کند بر ترسش از تاریکی چیره شود. شرح بدهید که این بازی بیش از آن‌که ترسناک باشد سرگرم‌کننده و بامزه است، و در پایان بازی، او درست مثل بچه‌های بزرگ‌تر، دیگر از تاریکی نخواهد ترسید. قوانینِ این بازی عبارتند از:

۱. برای شروع در شب اول، فرزندتان در اتاقش با میزانِ نوری که در آن احساس راحتی می‌کند، خواهد خوابید؛ اگر این به معنای خوابیدن در اتاق کاملاً روشن است، پذیرفتنی است. باید از هر درجه‌ی روشنایی که فرزندتان ترجیح می‌دهد، آغاز کنید.

۲. در وقت خواب، فرزندتان باید تمام شب در اتاقش بماند و شدّت

---

* کلید دیمر ـ نوعی کلید برق است که دارای مقاومت متغیر است و برای کم و زیاد کردن نور لامپ به‌کار می‌رود و به همین نام در مغازه‌های الکتریکی فروخته می‌شود.ـ م.

روشنایی روی همان نشانه‌ای باقی می‌ماند که شما و او انتخاب کرده‌اید.

۳. وقت خواب، دوباره به فرزندتان اطمینان دهید که می‌دانید امشب به خوبی رفتار خواهد کرد و فردا صبح به علّت این که تمام شب در اتاق خودش خوابیده یک چیز غیرمنتظره یا اجازه فعالیّت خاصّی را به دست می‌آورد. یک جدول موّفقیّت، مطابق شکل ۴ تشکیل دهید و به در اتاق خواب کودک بچسبانید.

۴. هرگاه فرزندتان اتاقش را ترک کرد (جز موارد ضروری برای رفتن به دستشویی)، بلافاصله او را برگردانید. به او بگویید که اگر باز هم از اتاقش بیرون بیاید، پاداش ویژه‌ی فردا صبح را از دست خواهد داد. در غیر این صورت، انگیزه‌ی پاداشِ فردا صبح از بین رفته است، ولی به بازگرداندن کودک به اتاقش تا زمانی که ضروری است ادامه بدهید. حتّی اگر این به‌معنای چندین مرتبه بازگرداندن او به اتاقش باشد، بسیار مهم است که بفهمد باید شب را در آن‌جا بگذراند.

شکل ۴

تامی بر ترسش غلبه می‌کند!

شنبه	*		
یک شنبه	*		
دوشنبه	*		
سه‌شنبه			
چهارشنبه			
پنج‌شنبه			
جمعه			

۵. فردا صبح، لازم است کودک را چون در اتاق خودش با روشنایی دل‌خواه خوابیده به شدّت تشویق کنید. این کار را به چند طریق انجام دهید:

الف. او را به‌خاطر ماندن در اتاق خوابش با همان روشنایی تحسین کنید. در تشویق سخاوتمند باشید و درواقع به فرزندتان کمک کنید که از این دستاورد

احساس غرور کند. هنگامی که این کار را می‌کنید، به کودک کمک کنید تا ستاره‌ی بزرگی در جدول موّفقیّت برای پیروزیِ آن‌شب بکشد. تحسین‌تان را با پاداشی ویژه و ملموس از آن دست که در فصل ۲ شرح داده شد، تقویّت کنید. ب. هرگز تشویقِ شب موّفقیّت‌آمیز را فراموش نکنید، و این کار را همیشه با شور و شوق انجام دهید. جای مناسب برای اعلام این خبر سرِ میز صبحانه است، جایی که همه‌ی افراد خانواده می‌توانند به کودک تبریک بگویند.

۶. این رویه را تا زمانی که فرزندتان سه شب متوالی در اوّلین نشانه‌ی صفحه گردان کلید دیمر موفق نشود، هرشب ادامه دهید. سپس آماده شوید که به سراغ نشانه‌ی بعدی بروید و اتاق را اندکی، ولی کاملاً واضح، تاریک‌تر کنید. بعد از کسب موّفقیّت در سه‌شب پی‌درپی در درجه‌ی اندکی تاریک‌تر، شب بعد کلید دیمر را روی نشانه‌ی کمتر بگذارید.

۷. همین‌طور که برنامه پیش می‌رود، فرزندتان به‌تدریج به اتاقی که پیوسته تاریک‌تر می‌شود، عادت خواهد کرد. حتّی زمانی که به آخرین نشانه‌ها (و اتاق تقریباً تاریک) می‌رسید، به همان نحوه‌ی برخورد با او در شب‌های موفقیت‌آمیز و به بازگرداندن کودک به اتاقش در صورت ترک آن ادامه دهید. هرگز صفحه گردان را برای افزایش روشنایی نسبت به شب قبل به عقب نبرید؛ روشنایی یا در همان حد باقی می‌ماند یا کاهش می‌یابد. سرانجام، وقتی روشنایی به کمترین درجه می‌رسد، یک چراغ خواب کوچک را به یکی از پریزهای اتاق وصل و چراغ اصلی اتاق کودک را خاموش کنید. در این مرحله ترس فرزندتان از تاریکی برطرف شده است! موفقیتش را تبریک بگویید و در طی چند هفته بعد گاهی به کودک یادآوری کنید که از موفقیتش احساس سربلندی می‌کنید.

همان‌طور که می‌بینید، اصول روشِ در معرض‌گذاری تدریجی نسبتاً ساده است. زمانی که در مورد هدف نهایی (در این مورد، خوابیدن در اتاق تاریک) تصمیم گرفتیم، می‌توانیم گام‌های کوچکی را ترتیب دهیم که طی آنها کودک به‌شکلی تدریجی ولی فزاینده در معرض چیزی که از آن می‌ترسد قرار می‌گیرد. چون این نوع در معرض‌گذاری تدریجی و در جهت

احراز موفقیّت است و والد در هر مرحله، پیشرفت کودک را تشویق می‌کند، این روش اسرارآمیز، بیش از آن که برای کودک ترسناک باشد، سرگرم کننده است. با چنین روش مطمئنی، اکثر کودکان می‌توانند در عرض چند هفته بر ترس خود از تاریکی غلبه کنند.

غلبه بر ترس از تنها خوابیدن

یکی از ترس‌های شایع و خاصّ کودکان، هراسشان از تنها خوابیدن است. گاهی این ترس با ترس از تاریکی همراه می‌شود، درحالی‌که در مواقع دیگر مختص فکرِ تنها ماندن طی شب در اتاق خواب است. ترس از تنها خوابیدن بیشتر نزد کودکان زیر چهارسال شایع است و گاهی تا سنین بالاتر، مخصوصاً در کودکانی که عادت کرده‌اند همراه شخص دیگری بخوابند، به قوت خود باقی می‌ماند. مادام که این ترس وجود دارد، احساس استقلال و اتکا به خود برای کودک دشوار است.

راهبرد اصلی در غلبه بر این ترس، کاملاً مانند روشی است که برای چیره گی بر ترس از تاریکی شرح دادیم. باید مجموعه گام‌هایی را تعیین کنیم که بین سطح فعلی ترس کودک و هدف نهایی تنها خوابیدن در اتاق خودش قرار می‌گیرند. به جای مراحلی که شامل کاهش تدریجی میزان روشنایی اتاق می‌شد، می‌خواهیم مراحلی را برقرار کنیم که مجاورت جسمانی با والدین در شب را بکاهد و به کودک امکان بدهد تا تدریجاً با عادت تنها خوابیدن تطبیق پیدا کند.

گام اول. وضع موجود چیزی است که هم‌اکنون در جریان است. برای اکثر کودکانی که از تنهایی خوابیدن می‌ترسند، این وضعیت به معنای ماندن در اتاقِ پدر و مادر و شاید خوابیدن در بستر والدین است.
گام دوم: در این مقطع تنها هدفمان بیرون آوردن کودک از بستر والدین

است. اگر از کودکی که شدیداً از تنهایی خوابیدن می‌ترسد، بی‌مقدّمه بخواهیم در اتاق خودش بخوابد، برای او احتمالاً اقدام بسیار بزرگی خواهد بود. بنابراین، در صورت لزوم، در مرحله‌ی مقدّماتی کودک می‌تواند روی تشکی که موقتاً کف اتاق والدین انداخته می‌شود، بخوابد. کودک تنها در بستر می‌خوابد ولی هنوز شب را در مجاورت والدینش سپری می‌کند. با همه‌ی این‌ها، یادتان باشد که وقتی کودک در این مرحله است، هرگز نباید به او اجازه داد که به بستر والدین بازگردد. اگر چنین شد او را بلافاصله به جایش برگردانید و از او بخواهید که همان جا بماند.

گام سوم: حالا آماده‌ایم که کودک را به تخت و اتاق خودش منتقل کنیم، البته با حضور پدر یا مادر که وجودش آسایش خاطرش را فراهم می‌آورد. در وقتِ خواب کودک به اتاقش می‌رود، ولی یکی از والدین (مهم نیست کدام یک) نزد او می‌ماند تا به خواب رود. این مرحله احتمالاً برای والد یکی از دشوارترین مراحل و مستلزم صرف وقت زیادی در اتاق کودک است. این فرصت خوبی است که کتابی بردارید، داستان دل‌پذیری برای فرزندتان بخوانید، و سپس چراغ‌ها را خاموش و صبر کنید تا او به خواب رود. بعد، به آرامی اتاق را ترک کنید. اگر فرزندتان بعداً بیدار شد و به اتاق‌تان آمد، بلافاصله او را به تختش بازگردانید و از او بخواهید که همان جا بماند. ولی در این مرحله دیگر در کنارش بیدار نمانید. هروقت که او یواشکی برگشت و سعی کرد نزد شما بخوابد، بلافاصله همین روش را دنبال کنید، حتّی اگر به معنای چندین مرتبه رفت و برگشت باشد. هنگامی که کودک بفهمد در این مورد مصمم هستید، مشکل عملاً رفع خواهد شد.

گام چهارم: بعد از این که فرزندتان عادت کرد تمام شب را در اتاقش بخوابد، تنها وظیفه باقی مانده کمک به او است تا بدون حضور فیزیکی شما بخوابد. وقتی به این مرحله رسیدید، هنگامی که کودک به تختش می‌رود به اتاق او بروید، در کنارش بنشینید و داستانی برایش بخوانید، به خصوص اگر در مراحل پیشین چنین می‌کرده‌اید. سپس به فرزندتان اطمینان بدهید که با وجود آن که حالا می‌تواند مانند بچه‌های بزرگ‌تر تنها بخوابد، تمام شب را در همین دور وبر خواهید بود، و به آرامی اتاق را ترک کنید.

والدین می‌توانند با پیروی از این گام‌های متوالی که به‌تدریج به منظور نهایی نزدیک‌تر می‌شوند، تنها خوابیدن را به فرزندان‌شان بیاموزند. بار دیگر توصیه می‌کنیم که پیش از رفتن به مرحله‌ی بعدی بگذارید کودک در هر مرحله حداقل سه شب پی در پی درست رفتار کند، و هرگز در این برنامه حتّی برای یک شب به عقب برنگردید. هم‌چنین یادتان باشد که چگونگی برخورد شما با موفقیت‌های شبانه‌ی فرزندتان همیشه مهم است. این برنامه را به‌عنوان یک بازی به فرزندتان معرفی کنید که طی آن فرامی‌گیرد مثل بزرگ‌سالان رفتار کند و خواهد توانست تنها بخوابد. هر صبح که کودک درست عمل کرده، سخاوتمندانه تحسینش کنید؛ هنگامی که کودک متوجه می‌شود که آشکارا به موفقیت شب قبلش افتخار می‌کنید، دل‌گرم می‌شود و با جدیت بیشتری می‌کوشد مستقل باشد. یک جدول موّفقیّت (شکل ۴) روی دیوار اتاق خوابش نصب کنید و هر صبح بعد از موّفقیّت کودک، به او کمک کنید تا ستاره‌ی بزرگی روی آن بکشد (البته همراه با تحسین‌تان). در خاتمه، حتماً یک پاداش ویژه یا فعالیتی که می‌دانید فرزندتان از آن لذّت می‌برد، برای صبح بعد از هر شب موّفقیّت‌آمیز درنظر بگیرید.

حتّی اگر ناگزیر شدید در طول شب چندین مرتبه او را به اتاقش برگردانید، فردا تحسینش کنید، ولی به او بگویید که اگر سراسر شب را به تنهایی در آن جا سپری کند، خوشحال‌تر خواهید شد.

غلبه بر ترس از حیوانات

حیوانات خانگی احتمالاً دوست‌داشتنی‌ترین خاطرات دوران کودکی را تشکیل می‌دهند. اکثر بچه‌ها حیوانات را دوست دارند. مجاورت با حیوانات خانگی به کودکان فرصت می‌دهد تا اهمیّت احترام نهادن به حیات را بیاموزند. در عین حال به آنها امکان می‌دهد که در نخستین سال‌های زندگی، علاقه و توان قیاس‌شان را به موضوعات و چیزهای خارج از خود معطوف کنند. در

حالی که معقول نیست از کودک خردسال انتظار داشته باشیم از حیوان خانگی به‌تنهایی مراقبت کند، ولی وقتی کودکان بزرگ‌تر می‌شوند می‌توانند دست‌کم برخی مسئولیت‌ها را در مراقبت از حیوانات خانگی‌شان بر عهده گیرند. حتّی در آن زمان غم‌انگیزی که حیوان پیرِ دوست‌داشتنی می‌میرد، کودکان به فرصتی بسیار مهم و عملی برای تجربه‌ی تحمل اندوه دست می‌یابند و از این طریق به سرشتِ زندگی و مرگ پی می‌برند. این از آن دست تجربه‌هایی است که عملاً کودک را برای مواجهه با مرگ و ضایعات آتی در زندگی‌اش آماده می‌کند.

به هرحال، داستان دیرینه‌ی پسر (یا دختر) سرخوش و سگش همیشه هم کاملاً این‌طور شروع نمی‌شود. بعضی کودکان جداً از حیوانات می‌ترسند. در موارد ترس بسیار شدید، کودک ممکن است چندان از سگ‌ها بترسد که خانه را ترک نکند یا اگر جایی حیوانی در آن نزدیکی باشد به کوچه قدم نگذارد. گاهی این ترس از حادثه ناخوشایندی در زندگی واقعی (مثل وقتی که سگی گازش گرفته یا به طریقی از حیوانی ترسیده) مایه می‌گیرد. درمواقع دیگر تشخیص منشأ ترس دشوارتر است. پیش‌تر در این فصل متذکر شدیم که ترس همیشه از خصوصیات نامطلوب آدمی نیست: ترس می‌تواند در خدمت هدف سودمندِ اجتناب از موقعیت‌های خطرناک قرار بگیرد. بعضی حیوانات آلوده و کثیف‌اند و بعضی سگ‌ها حتماً گاز می‌گیرند. به‌منظور تأمین ایمنی کودکان، هرگز نباید آنها را تشویق کنیم که به حیوانات ناآشنا نزدیک شوند؛ رعایت حد معینی از احتیاط حکم عقل است و والدین نباید در حذف آن بکوشند. بیشتر بزرگ‌سالان با توجه به نکات کوچک در واکنش‌های حیوان، هنگامی که نزدیک می‌شود، می‌توانند سگ خشن را از سگ مهربان و رام تشخیص دهند. ولی کودکان خردسال هنوز چنین تمایزی را تشخیص نمی‌دهند. والدین خردمند در مورد نزدیک شدن به حیوانات غریبه به فرزندان‌شان هشدار می‌دهند.

وقتی کودک بی‌دلیل از حیوان دست‌آموز مهربان می‌ترسد، یا دچار چنان ترس خیال‌پردازانه‌ای از حیوانات است که جرأت نمی‌کند از خانه یا حیاط خارج شود، والدین چه باید بکنند؟ در مورد این ترس نیز از روش معرض‌گذاری تدریجی استفاده می‌کنیم. حال به موردی می‌پردازیم که نشان می‌دهد این روش چگونه می‌تواند وحشت از سگ را کم کند.

سیندی شش ساله را مادرش به درمانگاه آورد، چون نگران ترس فزاینده‌ی دخترش از سگ‌ها بود. او برایمان تعریف کرد که حدود یک سال قبل سیندی به حیاط خلوت خانه‌ی همسایه، که سگ کوچکی درآن نگهداری می‌شد، می‌رود. سگ کوچکِ بدخلق به سیندی پارس می‌کند و عملاً پایش را گاز می‌گیرد و به شدت او را می‌ترساند. بعد از این ماجرا، مادر به دخترش هشدار می‌دهد که به آن سگ و حیوانات غریبه‌ی دیگر نزدیک نشود. متأسفانه، ترس کودک از سگ‌ها افزایش یافت و او دچار کابوس‌هایی می‌شود که در آنها سگ‌ها دنبالش می‌کنند. در نتیجه، تا وقتی یک نفر اطراف را وارسی نمی‌کرد که آیا سگی در آن حوالی هست یا نه، از بیرون رفتن وحشت داشت. حتّی از سر زدن به خانه‌ی عمه‌اش می‌ترسید چون او سگ بزرگی داشت.

در مورد سیندی، یک ترس طبیعی و سالم از سگی مشخص، به ترسی خیال‌پردازانه از تمام حیوانات تعمیم یافته و عملاً فعالیت‌های او را محدود کرده بود. برای کمک به سیندی در چیره شدن بر این ترس، برنامه‌ای تهیه کردیم تا به‌تدریج او را در معرض موضوعِ ترسش قرار دهیم. در این مورد نیز، مثل غلبه بر ترس از تاریکی یا ترس از تنها خوابیدن، بار دیگر برنامه‌مان شامل ایجاد مراحلی می‌شود؛ مراحلی برای نزدیک‌تر کردن تدریجی کودک به سگ‌های مهربان و دست‌آموز.

چون عمه‌ی سیندی نزدیکی آنها زندگی می‌کرد و سگش مهربان و رام بود، تمرین در معرض‌گذاری تدریجی با آن سگ انجام شد. اگر عمه نبود، مجبور بودیم سگ رامِ دیگری را برای این کار بیابیم. اولین مرحله‌ی برنامه‌ی

ما برای سیندی و مادرش آن بود که یک روز عصر به خانه‌ی عمه سر بزنند. در تمام مدّتی که سیندی، مادر و عمه‌اش در داخل خانه بودند، باید سگ را بیرون و در حیاط خلوت محکم می‌بستند. این کار را به‌عنوان اولین گام برنامه انتخاب کردیم، چون سیندی به‌علت اطمینان از این که سگ به داخل خانه نمی‌آید، با اکراه موافقت کرد به آن جا برود. چنان چه سیندی بیش از آن وحشت زده بود که از این نقطه شروع کند، از اقدامی باز هم راحت‌تر (مثل نشستن در اتومبیل مادرش در مقابل خانه‌ی عمه) آغاز می‌کردیم. در معرض‌گذاری تدریجی همیشه با آن‌چه کودک **می‌تواند** انجام دهد آغاز می‌شود. به مادر سیندی گفته بودیم که اسباب‌بازی‌های مورد علاقه‌اش را به خانه‌ی عمه‌اش بیاورد تا دخترش در آن‌جا اوقات خوشی را به بازی بگذراند و نگرانی درباره‌ی سگ را تاحدی فراموش کند. بعد از گذشت نیم‌ساعت، مادر با صمیمیت و مهربانی سیندی را تحسین می‌کرد که حتّی با وجود آن حیوان ترسناک در آن حوالی، در خانه‌ی عمه‌اش مانده است. این دیدارها در طی هفته چندبار تکرار شدند تا در این مرحله‌ی مقدّماتی، کودک کاملاً بر ترسش چیره شد.

در مرحله‌ی بعدی، سیندی بار دیگر به خانه‌ی عمه‌اش رفت، ولی این مرتبه از او می‌خواستند که گاهی از پنجره‌ی عقبی نگاهی به سگ بیندازد که هنوز وقتی سیندی آن‌جا بود بیرون از خانه نگه داشته می‌شد. همان‌طور که او به حیوان نگاه می‌کرد، مادر عبارت‌های اطمینان‌بخشی مانند «رِد سگِ خوبی است و آدم‌ها را دوست دارد»، یا «شرط می‌بندم، از تو خوشش می‌آید.» به دخترش می‌گفت. اگر سیندی در پاسخ ترسش را ابراز می‌کرد و یا هر نشانه‌ای از ترس در او ظاهر می‌شد، به مادر یاد داده بودیم که آرام به سیندی یادآوری کند: «نباید از رِد بترسی چون سگ خوبی است.» این مرحله‌ی تماشای صرف سگ درحالی که مادر با مهربانی به او اطمینان می‌داد تا زمانی که سیندی می‌توانست بدون ترس از پشت پنجره به سگ نگاه کند، تکرار می‌شد.

گام سوّم، با استفاده از الگوسازی انجام می‌شد. سیندی در خانه می‌ماند و مادرش را که برای نوازش سگ بیرون رفته بود تماشا می‌کرد. در این‌جا مادر الگویی بود که دختر مشاهده‌اش می‌کرد. وقتی سیندی تماشا می‌کرد و می‌دید که مادرش سگ را نوازش می‌کند و صدمه نمی‌بیند، ترسش کاهش می‌یافت. مادر بعداً برای سیندی تعریف می‌کرد که چه‌قدر از نوازش رِد لذّت برده و علاوه بر این توضیح می‌داد که نوازش کردن سگ‌ها می‌تواند تجربه‌ی خوبی باشد.

در مراحل بعدی، سیندی را به هدف نهایی نزدیک‌تر می‌کردند. وقتی سیندی به تماشای مادرش درحال نوازش رِد بیرون از خانه، عادت کرد، سگ را به خانه آوردند و با قلاده در فاصله‌ای کاملاً دور از کودک بستند. سیندی بار دیگر مادرش را می‌دید که سگ را نوازش می‌کند و به کودک نشان می‌دهد (مؤثّرتر از گفتن) که چیزی برای ترسیدن وجود ندارد. بعد از هر دیدار، سیندی را به‌خاطر چیرگی بر ترسش تحسین کردند. همیشه در خانه‌ی عمه یا در برگشت به خانه اجازه‌ی انجام کار سرگرم‌کننده‌ای را کسب می‌کرد. همان‌طور که می‌توانید حدس بزنید، در گام‌های نهایی سیندی از لحاظ جسمانی باز هم به رِد نزدیک‌تر شد. از سیندی می‌خواستند که به‌جای تماشای رِد از آن سوی اتاق، وقتی مادرش آن را نوازش می‌کند، به تدریج به سگ نزدیک‌تر شود. سرانجام، وقتی سیندی توانست با آرامش چنین کند، مادر از او دعوت کرد که عملاً در ناز کردن سگِ بسته به او ملحق شود و با ادای کلماتی دل‌گرم کننده، درحالی‌که شجاعت وی را می‌ستود دست‌های سیندی را به طرف سگ هدایت می‌کرد. اگر سیندی از ترس خود را عقب می‌کشید، بلافاصله تشویق می‌شد تا دوباره برگردد و سعی کند با سگ دوست شود. این مرحله هم مثل همیشه با توجه مثبت و عملی به سیندی، و تقدیر بسیار زیاد از او، به‌خاطر تلاش‌هایش تمام شد. بعد از این که سیندی توانست بدون ترس به رِد نزدیک شود و او را نوازش کند و به انجامِ این کار عادت کرد، از مادرش خواستیم ترتیبی بدهد که

سیندی با چند سگ رام و مهربان دیگر در همسایگی‌شان مواجهه داده شود تا از رفع کامل وحشت کودک از سگ‌ها و نه فقط از رِد اطمینان یابیم. همان‌طور که انتظار می‌رفت، بعد از آن‌که سیندی در مورد رِد موفق شده بود، دیگر کار زیادی برای غلبه بر ترس از سایر سگ‌ها لازم نبود. تنها یک کار باقی مانده بود؛ باید به سیندی می‌گفتیم که با وجود آن‌که دلیلی برای ترس از هیچ حیوانی وجود ندارد، اما همه‌ی سگ‌ها مثلِ رِد و بقیه رام نیستند. تذکر این نکات به همه‌ی کودکان ضروری است: ۱) کودک هرگز نباید به سگی نزدیک شود یا او را نوازش کند، مگر آن‌که اول پدر یا مادرش قبلاً از بی‌خطر بودن آن حیوان به او اطمینان داده باشند؛ ۲) هرگز نباید هیچ سگی را اذیّت کند یا بزند حتّی اگر همیشه آرام باشد؛ و ۳) همیشه باید سگی را که پارس و خرخر می‌کند، به حال خود بگذارد. هدف ما کمک کردن به کودک برای دست‌یابی به حد وسطی است که نه از هر حیوانی به وحشت بیفتد و نه چنان بی‌پروا باشد که با بی‌احتیاطی به هر حیوانی نزدیک شود.

غلبه بر ترس از پزشک و بیمارستان

تا به حال درباره‌ی راه‌های تخفیف ترسِ فرزندتان از تاریکی، تنها خوابیدن در شب، و حیوانات رام بحث کردیم. در هریک از این موارد، کودک از چیزی می‌ترسد که عملاً به او آسیبی نمی‌رساند و به این دلیل چنین ترس‌هایی خیال‌پردازانه‌اند. با وجود این، گاهی کودکان از چیزهایی می‌ترسند که واقعاً به آنها آسیب می‌رسانند. مراجعه به مطب پزشک یا بیمارستان ممکن است برای کودک مستلزم تحمل درد و ناراحتی باشد؛ وقتی کودک این موضوع را بفهمد، این رفت و آمدها می‌توانند او را بترسانند و باعث بروز مشکلاتِ رفتاری در او شوند.

هیچ‌کس مشتاقانه از امکان قرار گرفتن تحت عملی استقبال نمی‌کند که احتمالاً سبب ناراحتی‌اش می‌شود. حضور در مکانی کاملاً ناشناخته و پر از

دستگاه‌ها و بوها و افراد ناآشنا می‌تواند برای بزرگ‌سالان هم مانند بچه‌ها نگرانی و اضطراب به بار آورد. ولی تفاوت چشمگیر بزرگ‌سالان و کودکان این است که بزرگ‌سالان معمولاً خود را متقاعد می‌کنند که انجام این کارِ ناخوشایند برای سلامت عمومی‌شان لازم است. با اکراه به تزریق تن می‌دهیم تا از آنفولانزا یا بیماری‌های دیگر پیش‌گیری کنیم و به احساس ناخوشایند کوتاه‌مدّتِ عمل جراحی رضایت می‌دهیم، چون می‌دانیم بعد از آن از شرّ یک ناراحتی و بیماری خلاص می‌شویم. کودکان خردسال هنوز تجربه یا توانایی تفکّر برای درک چنین ارتباطی را ندارند و این عامل می‌تواند مراجعه‌ی عادی به پزشک را به سرچشمه‌ی ترسی شدید تبدیل کند؛ بستری شدن در بیمارستان که دیگر جای خود دارد.

از لحاظ نظری، اصلِ در معرض‌گذاریِ تدریجی باید روش مؤثّری برای کاهش ترسِ کودک از پزشک باشد. اگر کودک در چند مرتبه‌ای که به مطب پزشک یا بیمارستان می‌رود، همیشه با پدیده‌های خوشایند مواجه شود؛ اگر با آن‌چه در آن جا می‌گذرد آشنا باشد و اگر هیچ‌وقت اذیّت نشود، ترس طبعاً فروکش خواهد کرد. این موضوع پایه و اساسِ در معرض‌گذاری تدریجی است، همان‌طور که آن را در مورد انواع دیگر ترس به‌کار بردیم. با همه‌ی این احوال، تدارک این نوع در معرض‌گذاری تدریجی برای مراجعه به پزشک و بیمارستان که معمولاً فقط در موارد نیازِ جدی به درمان پیش می‌آید، دشوارتر و تقریباً غیرعملی است. با وجود این، می‌توانیم برای کمک رساندن به فرزندان‌مان در غلبه بر ترس‌شان از پزشک، دندان‌پزشک و حتّی اقامت در بیمارستان، اقداماتی به عمل آوریم.

هرگز به فرزندتان در موردِ مراجعه به پزشک دروغ نگویید و هرگز کودک را به‌طور ناگهانی در معرض معاینه‌ی غافل‌گیرانه‌ی پزشک یا بیمارستان قرار ندهید. همان‌طور که پیش‌تر گفتیم، در مورد چیزی دردآور، به کودک نگویید اصلاً درد ندارد. به عبارت دیگر، بدون گفتگوی مفصل در خصوص جنبه‌های

منفیِ چیزی، می‌توانید تصدیق کنید که ممکن است چندان هم مفرح و خوشایند نباشد. حتماً فرزندتان را مطمئن کنید که کاملاً از عهده‌ی آن موقعیت برمی‌آید، هیچ ناراحتی و دردی مدّت زیادی طول نمی‌کشد، و زمانی را صرف توضیح تجارب مشابهی کنید که خودتان از سر گذرانده‌اید. نکته‌ی اخیر فرزندتان را آسوده‌خاطر می‌کند و به او امکان می‌دهد با تجربه‌ی شما هم‌ذات‌پنداری کند. این گفتگوی مقدماتی را با موقعیتی که فرزندتان با آن روبه‌رو خواهد شد وفق دهید؛ مراجعه به پزشک برای تزریق عادی به‌اندازه‌ی اقامت یک هفته‌ای در بیمارستان، نیاز به توضیح ندارد.

یکی از بهترین مثال‌ها در مورد آن‌چه والدین نباید بکنند، مربوط به تجربیات یکی از همکاران من است. این مرد در سی سالگی، هنوز تجربه‌ی اوّلین مراجعه‌اش به بیمارستان در کودکی را به یاد می‌آورد. با آن که فهمیده بود احتیاج به جراحی کوچکی دارد، ولی والدینش خبر را با او در میان نگذاشتند و کلّ موضوع را از او مخفی کردند. در روزی که برایش وقت گرفته بودند تا در بیمارستان بستری شود، والدینش به او گفته بودند که دارند به بازار می‌روند. بعد کودک ناگهان متوجّه می‌شود که به‌جای بازار، او را به بیمارستان برده‌اند. از نظر والدین این کار احتمالاً تدبیری منطقی برای رهایی کودک از تشویش بستری شدن در بیمارستان (و نجات والدین از ابراز واکنش به رفتارهای مضطربانه‌ی کودک) بود. ولی بهای این عدم صداقت گزاف بود: حتّی حالا، پس از گذشت حدود سی سال، مرد آن رویداد را با تلخی به یاد می‌آورد. اگر والدین با زبانی که مناسب فهم او باشد، برایش شرح داده بودند که قرار است چه اتّفاقی بیافتد (گرچه مجبور بودند با ترسی گذرا برخورد کنند) ولی به‌سبب صداقت‌شان همواره از احترام او برخوردار می‌شدند.

ضرورت مراجعه به پزشک و بیمارستان را برای فرزندتان توضیح دهید. علاوه بر این که برای فرزندتان شرح می‌دهید که با رفتن به مطب پزشک یا بیمارستان منتظر چه اتفاقی باید باشد، توضیح ضرورت چنین دیداری نیز مهم

است. به کودکی که بیش از اندازه از تزریق هراسان است باید گفته شود که این تزریق‌ها ضروری‌اند و بدون آنها ممکن است بیماریش شدید شود. پدر و مادر او را دوست دارند و نمی‌خواهند چنین اتّفاقی بیفتد.

راهبردهایی به فرزندتان ارائه کنید که او بتواند با استفاده از آنها ترسش را تخفیف دهد. اکثراً، وقتی در موقعیت‌هایی قرار می‌گیریم که باعث ترس و ناراحتی شدیدمان می‌شوند، راهبردهای کم‌بُردی هم برای آرام کردن خود فراهم می‌آوریم. یاد می‌گیریم در چنین مواقعی به چیزهای خوشایند و آرامش‌بخش فکر کنیم، گاهی با تنفس آرام و شل کردنِ ماهیچه‌ها برای تقابل با فشارهای عصبی، تعمداً می‌کوشیم با آرامش رفتار کنیم. غالباً چیزهای مثبتی مثلِ («آرام باش»، «از عهده‌اش برمی‌آیم»، یا «شجاع خواهم بود») به خود می‌گوییم تا بتوانیم راحت‌تر از عهده‌ی موقعیت‌های دشوار برآییم و افکار مثبت را جایگزین افکارِ نگران‌کننده کنیم. می‌توانید به فرزندتان کمک کنید. تا همین کار را بکند. هنگامی که کودکان چندان بزرگ شده‌اند که می‌توانند توضیحِ دهند چرا از پزشک، دندان‌پزشک یا بیمارستان می‌ترسند (که این، معمولاً حدود پنج سالگی است)، آن قدر بزرگ هم شده‌اند که از راهبردهای مقدماتی کنترلِ ترس بهره گیرند. اگر فرزندتان از چیزی که در مطب پزشک پیش می‌آید به شدّت هراسان می‌شود، به او بگویید با رعایت این نکات کوچک کمتر خواهد ترسید:

- به چیزی که از آن می‌ترسی فکر نکن. در عوض تصور کن که مشغول انجام کاری لذّت‌بخش یا در مکانی هستی که آن‌جا را دوست داری. بگذار ذهنت به سوی افکار دل‌پذیر (مثل توپ‌بازی یا گردش در پارک) متمایل شود.
- با تنفس آهسته و عمیق آرامش خود را حفظ کن. این کار به تو کمک می‌کند آرامش پیدا کنی.
- فکر کن کسی که دوست داری، کسی که از تو بزرگ‌تر و شجاع‌تر است، در چنین موقعیتی چگونه رفتار می‌کند. فرض کن، همان شخص هستی و تا

جایی که می‌توانی سعی کن درست به‌طریقی رفتار کنی که فکر می‌کنی آن شخص رفتار می‌کند.

- در سکوت به خودت بگو: «آرام باش»، «راحت باش»، «زیاد طول نمی‌کشد»، «من پسر [یا دختر] بزرگی هستم». اگر به خودت بگویی نمی‌ترسم، عملاً کمتر احساس ترس می‌کنی تا با خودت راجع به نگرانی حرف بزنی.

گفتنی است، کودکانی که پیروی از این اقدامات کاهنده‌ی ترس را فرا گرفته‌اند، نه‌تنها آرامش بیشتری احساس می‌کنند، بلکه طی عملیات (پزشکی) پر درد هم ناراحتی جسمانی کمتری را حس می‌کنند. دکتر باربارا ملامِد این تعلیمات را برای تخفیف اضطراب کودکان هراسانی که در فهرست مراجعه به دندان پزشک‌اند و حتّی آنها که دستخوش فشارهای روحی شدیدترِ ناشی از بستری شدن در بیمارستان قرار دارند، در مقیاس وسیعی با موّفقیّت به‌کار برده است. به کودکانی که در شرف گذراندن عمل پراضطراب کاتتریزاسیون قلبی[1] هستند، تمرین‌های خاصی بر طبق همین روش‌ها داده می‌شود تا از ترسشان بکاهند.

همان‌طور که احتمالاً حدس زده‌اید، توصیه‌ی صرف به فرزندتان در مورد پیروی از برخی اقدامات برای کاهش ترس‌اش، به اندازه‌ی این که به کودک کمک کنید تا آن اقدامات را عملاً پیش از مواجهه با چنین موقعیت‌های هراس‌آوری تمرین کند، مؤثّر نیست. اندکی پیش از مراجعه‌ی بعدی به پزشک یا بیمارستان، وقت مناسبی را برای گفتگو با فرزندتان انتخاب کنید؛ با تشریح هریک از روش‌هایی که اندکی پیش برشمردیم، برای کودک توضیح دهید که چرا آنها کمک می‌کنند تا او کمتر بترسد. در ضمن، فرزندتان را تشویق کنید

---

۱. Heart Catheterization : اقدامی است که با وارد کردن یک لوله‌ی نازک توخالی به رگ پا و گذراندن آن (کاتتر) تا قلب، جهت کسب اطلاعاتی از آناتومی و عملکرد حفرات قلبی، انجام می‌شود.ـ م.

تا به شما نشان دهد چگونه از این روش استفاده خواهد کرد؛ وادارش کنید نشان دهد که چگونه نفس خواهد کشید؛ بخواهید آن‌چه را که قرار است برای کاهش ترس به خودش بگوید، با صدای بلند بیان کند؛ از کودک بخواهید برای‌تان توضیح دهد شخص شجاعی که سعی دارد بعداً رفتارش را الگو قرار دهد کیست و چگونه رفتار خواهد کرد و چیزهایی از این دست. سپس تأکید کنید که فرزندتان حتماً در میانه‌ی موقعیت هراس‌آور همه‌ی این کارها را واقعاً انجام دهد. درست قبل از وقوع ماجرا دوباره یادآوری کنید که از این تدابیر استفاده کند. بعدها، حتماً با فرزندتان در مورد چگونگی مساعدت این روش‌ها گفتگو کنید.

سعی کنید در مواقعی که انتظار رویداد دردناکی نمی‌رود، فرزندتان را به مطب پزشک یا بیمارستان ببرید. عامل اصلی ترس عدم آگاهی است. به‌نسبت آگاهی‌مان از آن‌چه ما را می‌ترساند، ترس‌مان رو به تقلیل می‌گذارد. با بردن فرزندتان به مطب پزشک یا بیمارستانی که قرار است بعداً در آن بستری شود، می‌توانید به او کمک کنید تا بیشتر آسوده‌خاطر باشد. در مورد پزشک ترتیبی بدهید که فرزندتان با شما (یا همراه برادر یا خواهر بزرگ‌ترش) در وقت معمول معاینه به مطب پزشک برود. این کار به فرزندتان امکان می‌دهد تا با محیط مطب آشنا شود و در آن‌جا آسوده‌خاطرتر باشد. از معرفی فرزند هراسان خود به پزشک یا پرستار، حتّی اگر عملاً کودک دیگری با وقت قبلی آن جاست، کوتاهی نکنید. این کار به کودک امکان می‌دهد تا با افرادی آشنا شود که در مراجعه‌های بعدی با آنها سروکار پیدا خواهد کرد (امیدوار هم هستیم از آنها خوشش بیاید). به هر طریق ممکن هم به پزشک و هم به کارکنان مطب بفهمانید که دارید می‌کوشید به فرزندتان، در غلبه بر ترسش از پزشک، کمک کنید؛ متخصصان خوب اطفال، به‌منظورِ ایجاد آرامش در کودکانی که می‌ترسند، هر کار خاصّی که بتوانند می‌کنند و حتّی ممکن است برای آشنایی کودک با مطب، در گردش کوتاهی او را همراهی کنند.

بستری شدن در بیمارستان برای کودکان هراس‌انگیزتر از مراجعه به پزشك است. بیمارستان در نظر کودك، مکان بسیار بزرگِ وحشت‌انگیزی است، که اتّفاقات اسرارآمیزی در آن رخ می‌دهد و احتمالاً والدین طی مراحل اقامت کودك در آن جا، درکنارش حضور ندارند. کارکنان بیمارستان ترس‌های معمول کودکان را می‌شناسند و اغلب در شروع اقامت آنها برنامه‌های ویژه‌ای برای کمک به درك آن‌چه برای‌شان رخ خواهد داد، تدارك می‌بینند. این برنامه‌ها احتمالاً شامل این اقدام‌هاست: یك راهنما کودکی را که قرار است بعداً بستری شود، به بازدید بیمارستان می‌برد؛ کودك به کارکنان مختلف بیمارستان که بعداً خواهد دید، معرفی می‌شود؛ فیلم‌های ویدیویی ویژه‌ای را که عملیات عمومی پزشکی را توضیح می‌دهند برای کودك نمایش می‌دهند، و در نتیجه هراس از بستری شدن در آینده‌ی نزدیك را کمتر می‌کنند. اگر قرار است فرزندتان در بیمارستان بستری شود، حتماً از طریق پزشك‌تان بررسی کنید که آیا بیمارستان چنین خدماتی را ارائه می‌دهد یا خیر. بسیاری از بیمارستان‌ها این کار را می‌کنند.

حتّی اگر بیمارستان هنوز فاقد چنین برنامه‌ی آشناسازی مفصلی است، شاید خودتان بتوانید برخی از این کارها را انجام دهید. به‌عنوان گام اول، با تشریح تمام رویدادهایی که در بیمارستان برای فرزندتان پیش خواهد آمد، او را برای بستری شدن، مهیا کنید. اگر عمل جراحی لازم است، می‌توانید شرح بدهید که چگونه به کودك آمپول می‌زنند، بعد در اتاق دیگری از او می‌خواهند چیزی را تنفس کند که او را به خواب عمیق می‌برد، و الی آخر. پزشك اطفال می‌تواند ــ و باید ــ با توضیح همین امور برای کودك، به شما کمك کند. به هر طریق که می‌توانید، توضیحات خود را چندان ساده بیان کنید که فرزندتان بفهمد. لحن‌تان چنان مثبت باشد که آن رویداد از ماجرایی وحشتناك به تجربه‌ای هیجان‌انگیز و غیرعادیِ در پیش، تبدیل شود.

در مورد امکان تهیّه‌ی مقدّماتی برای همراهی بیمار تحقیق کنید، به‌طوری که

بتوانید طی مدّتی که فرزندتان بستری است وقت بیشتری را در کنار او بگذرانید. با آن که در بیمارستان‌ها اوقات ملاقات تعیین شده است، بسیاری از پزشکان آگاه‌اند که کودکان بیش از ساعت‌های محدود ملاقات به تماس‌های اطمینان‌بخش با والدین‌شان نیاز دارند. در صورتی که فرزندتان خیلی وحشت زده است، اگر برنامه‌ای بریزید که در حد امکان وقت بیشتری را در کنار او بمانید، به تسلای خاطرش کمک کرده‌اید. این کار در عین حال باعث می‌شود خود شما هم احساس بهتری داشته باشید. اگر چنین کاری برای‌تان امکان‌پذیر است، با پزشک مطرح کنید که آیا می‌توانید طی بستری بودن فرزندتان تمام وقت نزدش بمانید یا خیر. برخی بیمارستان‌ها برای همراه بیمار تسهیلاتی تدارک دیده‌اند که بر اساس آن والدین بتوانند عملاً فرزندشان را در اتاق بیمارستان همراهی کنند. اگر مدت بستری بودن فرزندتان کوتاه است، و اگر خودتان از همراهیِ فرزندتان بیشتر احساس آرامش می‌کنید، و اگر حضور شما ترس فرزندتان را کم می‌کند، حتماً درباره چنین امکاناتی تحقیق کنید.

با برنامه‌ریزی و تدارک صحیح قبل از بستری شدن کودک در بیمارستان، می‌توان سرچشمه‌های متعدّد ترس را از بین برد. اگرچه تقریباً هیچ کودک (یا بزرگ‌سالی) مراجعه به بیمارستان را دوست ندارد ولی می‌توان وحشتِ کودک از آن را برطرف کرد.



فرزندتان را به ابراز عقایدش تشویق کنید

پدر و مادر **بودن** مستلزمِ مواجهه با انواعِ چالش‌ها و مشکلاتِ رفتاری روزمره‌ای است که در سراسر این کتاب آنها را شرح داده‌ایم. این‌ها وظایف روزانه‌ای به شمار می‌آیند که در مقابل والدین کودکان خردسال قرار دارند. ولی با همه‌ی این احوال، در ورای مشکلات رفتاری روزمره فرزندتان، تفکّر در مورد خصوصیات فردی و شایستگی‌های درازمدّتی که مایل به مشاهده، شکل‌گیری، و حفظ آنها در طول زندگی فرزندتان هستید، از اهمیّت زیادی برخوردار است. توانایی تصمیم‌گیری مستقل و بیان احساسات یا دیدگاه‌های فردی برای دیگران، از جمله خصوصیاتی به شمار می‌آیند که امیدواریم فرزندانمان کسب کنند. درست همان‌طور که والدین در موقعیّت رفع مشکلات رفتاریِ روزمره‌ی کودکان هستند، در موقعیّت کمک به فرزندان‌شان در مبادرت به کسب مهارت‌های مثبت و پایدار نیز قرار دارند.

هرچند معمولاً تصمیم‌گیری و فردیّت را صفت مشخصه‌ی بزرگ‌سالان فرض می‌کنیم، ولی این خصوصیات تقریباً در اوایل زندگی شروع به بروز می‌کنند و می‌توانند به صفات اختصاصی مثبت فرد تبدیل شوند. با این که منش و معیارهای شخصی در طول حیات دستخوش تغییر می‌شوند، ولی تجارب اوّلیه‌ی دوران کودکی جهت کلّی رشد و توسعه‌ی بعدی معیارها و مهارت‌های شخص را شکل می‌دهند. در این فصل، به پاره‌ای تجربه‌های آموزشی اوایل زندگی توجه می‌کنیم که در رشد شخصیت فرزندتان تأثیر دارند.

به فرزندتان کمک کنید تا تصمیم‌گیری را فراگیرد

در نوجوانی و بزرگ‌سالی، تقریباً همیشه از ما می‌خواهند که تصمیمات کوچك و بزرگی بگیریم. آنهایی که مهارتِ اندیشیدن درباره‌ی مشکلات، و دست‌یابی به راه‌حل‌های منطقی را در خود پرورش داده‌اند، به ثروت چشمگیری برای زندگی دست یافته‌اند. این‌ها کسانی‌اند که می‌توانند مشکلات و بحران‌های روزمره‌ی خود را رفع کنند، مستقلاً بیندیشند و در روابط و حرفه‌ی خود به موّفقیّت دست یابند. بزرگ‌سالانی که فاقدِ توانایی تصمیم‌گیری هستند معمولاً احساس می‌کنند که قربانیِ اوضاع شده‌اند و در دام مشکلاتی گرفتار آمده‌اند که قادر به رفع‌شان نبوده‌اند. مسلماً، تصمیم‌گیری قابلیتی است که امیدواریم فرزندان‌مان کسب کنند.

قابلیت تصمیم‌گیری را باید همچون یك مهارت تلقی کنیم. منظورمان از مهارت این‌است که مردم با خصوصیت ناتوانی در تصمیم‌گیری به دنیا نمی‌آیند بلکه باید آن را به‌تدریج کسب کنند و تمرین کنند تا آن را ارتقا بخشند. برای قرار گرفتن در زمره‌ی اشخاص بزرگ‌سالی که می‌توانند با اعتماد به نفس تصمیمات بزرگ بگیرند، کسب تجربه‌ی اتخاذ تصمیمات کوچك در اوایل زندگی ضروری است. بنابراین، مهارتِ تصمیم‌گیری به بهترین صورت از طریق تمرینی شکل می‌گیرد که از دوران کودکی آغاز می‌شود و همچنان که شخص رو به کمال می‌رود، ادامه می‌یابد. به خاطر داشته باشید که سنِ و سال فرزندتان تعیین‌کننده‌ی پیچیدگی تصمیماتی است که می‌تواند بگیرد. کودکان سه یا چهارساله در برخورد با مشکلات فاقد مهارت‌های استدلالیِ لازم برای سنجش انتخاب‌های پیچیده‌اند، ولی می‌توانند به پرسش‌های مبتنی بر تصمیم‌گیری ساده (مثل «با کدام مدادرنگی می‌خواهی خانه‌ی نقاشی‌ات را رنگ کنی؟») پاسخ دهند. بچه‌های پنج و شش‌ساله، عموماً توانایی بیشتری برای مستقل اندیشیدن در مورد انتخاب‌ها و راه‌حل‌ها دارند.

در والدین گرایشی تقریباً ذاتی وجود دارد که فرزندان‌شان را به مشارکت

فعالانه در تصمیم‌گیری‌ها تشویق نکنند، و به نظر می‌رسد این موضوع مخصوصاً در مورد والدین کودکانِ خردسال صادق است. چنین گرایشی احتمالاً به دو دلیل پدید می‌آید. اول، والدین غالباً آگاهی ندارند که کودکان چهار، پنج، یا شش ساله می‌توانند در مورد مباحث مؤثّر بر خودشان، تصمیم‌های زیادی بگیرند. دوم راحت‌طلبی. این که به کودک بگویید چه کار کند خیلی راحت‌تر و سریع‌تر از آن است که با او به گفتگو بنشینید و کمکش کنید تا خودش انتخاب کند.

کمک به فرزندتان برای این که تصمیم‌گیری را بیاموزد، احتمالاً مستلزم تغییر در نحوه‌ی عمل‌کرد فعلی‌تان برای برقراری ارتباط با او است. حال به این موضوع می‌پردازیم که چگونه موقعیت‌های هرروزه، فرصتی در اختیار کودک می‌گذارند تا تصمیم‌گیری کند، و والدین برای تقویت این مهارت چه باید بکنند.

«مامان، حوصله‌ام سر رفته، چه کار کنم؟» بسیاری از والدین این پرسش را از فرزندان‌شان می‌شنوند، مخصوصاً در روزهای بارانی یا هنگامی که فعالیت‌های همیشگی کودک امکان‌پذیر نباشد (مثلاً، وقتی که هم‌بازی مورد علاقه‌اش به‌مسافرت رفته است). واکنش معمولی والد این است که به‌جای کودک تصمیم بگیرد و به او بگوید چه کار کند: «برو بیرون بازی کن»، «چرا نمی‌روی اسباب‌بازی‌ها را در اتاقت بچینی»، یا «چرا با یکی از اسباب‌هایی که عیدی گرفتی، بازی نمی‌کنی؟». هرچند این‌ها به سوآل فوری کودک در مورد آن‌چه باید بکند پاسخ می‌دهند، ولی به او نمی‌آموزند که در مورد چگونگی سرگرم کردن خودش تصمیم بگیرد و فرصت تمرین تصمیم‌گیری اولیه‌ی معینی از دست می‌رود. والدین می‌توانند با روشی که در زیر و در قالب یک مثال تشریح شده، فعالانه به فرزندشان کمک کنند تا تصمیم‌گیری در مورد چنین مباحثی را بیاموزند:

کودک: «مامان حوصله‌ام سررفته. چه کار کنم؟»

مادر: «بستگی به آن کارهایی دارد که دوست داری بکنی. امروز چه کارهایی می‌توانی بکنی؟»

کودک: «نمی‌دانم، فکر می‌کنم، تماشای تلویزیون.»

مادر: «خوب این یکی، ولی شرط می‌بندم می‌توانی چندتای دیگر هم پیدا کنی.»

کودک: خوب... می‌توانم با آدم آهنی بازی کنم، یا به خانه‌ی چارلی بروم.»

مادر: «خوبه. سه کار مختلف پیدا کردی. می‌توانی تلویزیون تماشا کنی، با آدم‌آهنی بازی کنی یا به خانه‌ی چارلی بروی. کدامش را بیشتر دوست داری بکنی؟»

کودک: «فکر می‌کنم اول به خانه‌ی چارلی بروم و بعداً تلویزیون تماشا کنم.»

مادر: «فکر خوبی است. خوشحالم که خودت تصمیم گرفتی.»

در این گفت وشنود، مادر با پیروی از دو اقدام اساسی، به فرزندش کمک کرد تا تصمیم خودش را بگیرد: نخست از کودک خواست تا در مورد چند کارِ ممکن فکر کند، و سپس از او خواست شِق‌های گوناگون را سبک سنگین کند و در موردِ بهترینِ‌شان تصمیم بگیرد. مادر از این که به فرزندش بگوید چه کند خودداری کرد. این روندِ دو مرحله‌ای، جوهر تصمیم‌گیری است. این روشی است که اکثر بزرگ‌سالان به تصمیمات مهم، از قبیل پذیرفتن شغلی جدید یا رد کردن آن، و یا به تصمیمات جزئی‌تری از قبیل شب را چگونه گذراندن یا چه کسی را به مهمانی دعوت کردن، دست می‌یابند. ما ابتدا درباره‌ی امکاناتی که پیش رو داریم فکر می‌کنیم و سپس می‌سنجیم که کدام یک از آنها نیازهای ما را به‌بهترین وجه تأمین می‌کند. هر روز فرصت‌های بسیاری پیش می‌آید که کودکان می‌توانند خودشان تصمیم بگیرند یا به شما در رسیدن به تصمیم معینی که شامل آنها نیز می‌شود، کمک کنند. وظیفه‌ی شما در موقعیت والد، عبارت است از تشخیص مواقعی که این فرصت‌ها پیش می‌آیند و راهنمایی کردن

فرزندتان به تفکّر مستقل درباره‌ی راه‌حل.

یکی از راه‌ها برای کمک به فرزندتان در تصمیم‌گیری، آن است که از کودک بخواهید تا عقیده و سلیقه‌اش را در مورد موضوعات مربوط به خودش ابراز کند. اگر شبی می‌خواهید شام را بیرون از خانه بخورید و جای خاصّی را در نظر ندارید، فرزندتان را تشویق کنید تا نظرش را ابراز کند. هنگامِ آماده کردن لباس‌های مدرسه برای روز بعد، بگذارید کودک در انتخاب لباس‌هایی که باید بپوشد دخالت کند. اگر عصر روز تعطیل قصد دارید با کودک به جایی بروید، از او بخواهید در انتخاب آن‌چه می‌خواهید انجام دهید شما را کمک کند. منظور این است که با تشویق جدی کودک به ابراز نظرات و پیشنهاد-هایش، در مسائل مربوط به خودش، به فرزندتان امکان دهید تصمیم‌گیری را تمرین کند.

یادتان باشد که کودکان خردسال گاه در فراگیری چگونگی تصمیم‌گیری، به راهنمایی صبورانه‌ی شما نیاز دارند. کودکان همیشه نمی‌توانند انتخاب‌های گوناگون را شناسایی کنند و اغلب فاقد تجربه‌ی تشخیص انتخابی‌اند که به بهترین نتیجه می‌رسد. بخشی از وظیفه‌ی شما، همان‌طور که در زیر نشان خواهیم داد، کمک به آموزش فرزندتان در زمینه‌ی پی‌آمد تصمیماتش است.

«*نمی‌خواهم بروم دکتر.*» در فصل‌های پیشین چگونگی برخورد با ترس‌ها و نافرمانی‌های کودکان در برابر خواسته‌های منطقی را مطرح کردیم. گذشته از این‌ها، والدین می‌توانند به فرزندان‌شان کمک کنند تا به تصمیماتی که بیشتر از همه به صلاح‌شان هستند، پی برند. تَمی* پنج ساله می‌خواهد تحت مسئولیت مدرسه به اردوی تابستانی برود. برای شرکت در اردو، هر بچه‌ای اول باید معاینه شود و واکسن کزاز تزریق کند، و تمی از آمپول بیزار است. مادر تَمی معتقد است که اردو تجربه‌ی مفیدی است و می‌خواهد دخترش در آن شرکت کند، حتّی اگر مستلزم آن باشد که او را برای معاینه و تزریق ضروری،

---

* Tammy

کشان‌کشان به مطب پزشک ببرد. ولی آیا مادر ناگزیر به توسل به زور است؟ به گفتگوی میان آن دو توجه کنیم که تَمی ضمن آن می‌فهمد، چرا مراجعه به پزشک ضروری است:

تَمی: «نمی‌خواهم بروم دکتر.»

مادر: «تَمی می‌فهمم، واقعاً می‌فهمم. هیچ‌کس، حتّیٰ من، مراجعه به پزشک را دوست ندارد. ولی مسئول اردو می‌گوید که اگر می‌خواهی با آنها بروی، باید این کار را بکنيِ، درسته؟»

تَمی: «بله، ولی هنوز هم دلم نمی‌خواهد آمپول بزنم.»

مادر: «دلم می‌خواهد بگویم چرا مهم است که بروی. می‌گویی که نمی‌خواهی بروی دکتر، ولی بعد چه می‌شود؟»

تَمی: «نمی‌توانم بروم اردو.»

مادر: «درسته. می‌خواهی اردو را از دست بدهی؟»

تَمی: «نه ــ می‌خواهم اردو بروم.»

مادر: «چه کار دیگری می‌شود کرد؟»

تَمی: «فکر می‌کنم، دکتر رفتن.»

مادر: «درست. اگر می‌خواهی بروی اردو، و دو هفته یک عالمه تفریح کنی، اول باید یک آمپول کوچک را سریع بزنی. می‌دانم آمپول زدن را دوست نداری، ولی باید تصمیم بگیریم که آیا می‌خواهیم تنها برای یک آمپول که فقط چندثانیه طول می‌کشد از آن همه تفریح در اردو صرف‌نظر کنیم؟ دیدی چرا تصمیم به دکتر رفتن عاقلانه است؟»

در این گفتگو، مادر به دخترش کمک می‌کند که اندیشیدن و به تصمیمی رسیدن را فرابگیرد. این مادر باید با کمک کردن به فرزندش در تشخیصِ دو گزینه (مراجعه یا عدم مراجعه به پزشک)، و نیز پی‌آمدهای هر گزینه او را راهنمایی می‌کرد. در این‌جا شاهدِ تفاوت اساسی این طرز عمل با روشی هستید که مطابق آن به کودک گفته می‌شود: «باید به دکتر بروی، چون من

می‌گویم». این پاسخی است که والدین گاهی برای مواجهه با مخالفت کودک با خواسته‌هاشان عنوان می‌کنند. به‌جای احساس این که گویی مجبور بوده نزد پزشک برود، به کودک فرصتِ شنیدن، فهمیدن و شرکت در تصمیم‌گیری مادر داده شد. مشارکت در تصمیم‌گیری احتمالِ ناسازگاری بعدی را کاهش می‌دهد زیرا چه بسا کودک به همان نتیجه‌ای برسد که مادر قبلاً به آن دست یافته است.

وقتی از تصمیم‌گیری کودکان صحبت می‌کنیم، این سوآل پیش می‌آید که در چه مواردی کودکان مجاز به تصمیم‌گیری مستقل هستند. به‌طور کلی، اکثر کودکان می‌توانند با حداقل گفتگو و راهنمایی والدین در موردِ انتخاب‌ها و سلایق روزمره تصمیم بگیرند: وقتشان را چگونه بگذرانند؛ با کدام وسیله‌ی سرگرمی بازی کنند؛ وکدام لباس را بپوشند. این تصمیم‌گیری‌های عادی همان مهارتی است که مایلیم کودک کسب کند. با وجود این، در موارد خاصّی کودکان مجاز به تصمیم‌گیری نیستند. مجاز شمردن فرزندتان به این که تصمیم بگیرد به مطب پزشک، دندان پزشک یا بیمارستان نرود، هیچ عاقلانه‌تر از این نیست که مجاز باشد تصمیم بگیرد وسط خیابان بازی کند.

همه‌ی این‌ها موقعیت‌هایی‌اند که طی آنها یک تصمیم غلط آشکارا به خلق امکان بالقوه‌ی آسیب یا تخطی از خواست‌های جدّی خود شما می‌انجامد. با همه‌ی این‌ها می‌توانید با فرزندتان گفتگو کنید و برایش دقیقاً شرح بدهید که چگونه در ارتباط با او به تصمیم معینی رسیدید و به کودک اجازه بدهید که همراه‌تان بیندیشد و بفهمد که چه‌طور چنین انتخابی کرده‌اید. در ضمن انجام این کار، عملاً مهارت مهم تصمیم‌گیری را برای فرزندتان الگوسازی می‌کنید تا بعدها، وقتی ناگزیر است مستقلاً تصمیم بگیرد، از آن تقلید کند. به یاد داشته باشید که مهارت‌ها، از جمله تصمیم‌گیری، به‌تدریج و فقط با راهنمایی بردبارانه آموخته می‌شوند. این که صرفاً به کودک گفته شود برای خودش تصمیمی بگیرد، بی‌ثمر است و فقط او را گیج می‌کند؛ صرف چند دقیقه وقت

برای بحث در مورد دو امکان، مرور انتخاب‌های ممکن و کمک به فرزندتان در گزینش یکی از آنها، روشِ دل‌خواه تعلیم تصمیم‌گیری است.

عزّت نفس و فردیتِ کودکان

یکی از پدیده‌های واقعاً چشمگیر نزد کودکان، منحصربه‌فرد بودن‌شان است. هر کودکی با دیگری فرق دارد. وقتی به بسیاری خصایص توجه می‌کنیم که کلیّت ما را می‌سازند ـ صفات گوناگون جسمانی، توانایی‌های ذهنی، مهارت‌های ورزشی، دلبستگی‌ها، شایستگی‌ها، سلایق اجتماعی، علائق و بیزاری‌ها، نگرانی‌ها و هراس‌ها ـ آشکار می‌شود که هر کودک صفات شخصی بی‌همتا و منحصر به فردی دارد که در مجموع شخصیت او به حساب می‌آیند. آن‌چه کودک را از دیگران متمایز می‌کند، در عین حال به او ویژگی هم می‌بخشد. حتّی میانِ خواهر و برادرهایی که در یک خانه بزرگ شده‌اند و سن‌شان به هم نزدیک است، والدین اغلب شاهد تفاوت‌های باورنکردنی در شیوه‌ی تفکّر، احساس و رفتار دو خواهر یا برادر هستند: کودکی برون‌گراست در حالی که دیگری کمروست؛ یکی در ورزش ممتاز است در حالی که دیگری اهلِ مطالعه است؛ یکی زود راه می‌افتد و حرف می‌زند درحالی‌که دیگری خیلی دیر چنین می‌کند؛ کودکی دلش می‌خواهد نزد مادرش بماند درحالی‌که دیگری نمی‌تواند آن‌قدر که دلش می‌خواهد از او دور شود. کودکان از این راه‌ها و راه‌های دیگری نشانه‌ی شخصیت فردی‌شان را به ما بروز می‌دهند.

یکی از پرسش‌هایی که غالباً پدر و مادرها از من می‌کنند از این قرار است که آیا فرزندان‌شان از خودباوری مطلوب و یا عزّت نفس بالایی برخوردار هستند یا خیر. متأسفانه، عزّت نفس یکی از آن اصطلاحات روان‌شناختی است که کاربردش از تعریفش راحت‌تر است. یکی از جنبه‌های اصلی عزّت‌نفس از این قرار است که آیا شخص درباره‌ی مهارت‌ها، شایستگی‌ها و محدودیت‌هایش به روش مثبت می‌اندیشد یا خیر. کودکی که به‌خاطر موفقیّت‌هایش

تحسین و تشویق شده و تلاش‌هایش در کارهای دشوار، حتّی در صورت عدم موّفقیّت، مورد تأیید و تقدیر والدین‌اش قرار گرفته، موجودی است که احتمالاً ارزیابی مثبتی از خود دارد. کودکانی که خودشان را سرزنش شده، موّفقیّت‌هاشان را مورد بی‌توجهی، یا والدین‌شان را در تلاش برای تبدیل آنها به چیزی می‌یابند که نیستند، به ارزیابی منفی از خود می‌رسند و غالباً برای سالیان متمادی خود را درمانده و ناتوان تصور می‌کنند.

از این دیدگاه، وظیفه‌ی مهم والد تشخیصِ الگوی فردیِ استعدادها و توانایی‌های فرزندشان و سپس کمک به او در کشف کردن و بهبود بخشیدن آنهاست. به همان اندازه که کودکان می‌آموزند، تجربه می‌کنند، و از والدین‌شان می‌شنوند چه کارهایی را خوب است انجام دهند، خودباوری‌شان متقابلاً مثبت‌تر می‌شود، و آن‌قدر اعتماد به نفس پیدا می‌کنند که از عهده‌ی انجام وظایفی برآیند که سابقاً در نظرشان خیلی دشوار بود. والدین چگونه می‌توانند این روند را پیش ببرند؟ بر اساس تجاربِ خانواده‌هایی که به درمانگاه ما مراجعه کرده‌اند و همین‌طور آثار روان‌شناختی در مورد رشد کودک، فکر می‌کنیم برای تشویق و تقویت رشد و فردیت کودکان باید از رهنمودهای معینی پیروی کرد. چند مورد را بررسی می‌کنیم:

در کمال‌گرایی محتاط باشید

هیچ‌کاری در ابتدای زندگی نیست که کودک شروع به انجامش کند و اولین‌بارش نباشد که چنین کاری می‌کند. راه رفتن، حرف زدن، فراگیری استفاده از دستشویی، بازی با دیگران، به تنهایی لباس پوشیدن، بازی با اسباب‌بازی‌ها، بازی با دوستان ـ این‌ها فقط تعداد کمی از فعالیت‌هایی به شمار می‌آیند که کودکان نخستین‌بار در اوایل کودکی انجام می‌دهند. این واقعیت، که اغلب آن را نادیده می‌گیریم، چند معنی ضمنی دارد. اول آن که هیچ کودکی صرف‌نظر از این که چه قدر باهوش و مشتاق باشد، نمی‌تواند

همه‌ی کارها را خوب انجام دهد، یا قادر نیست که همه‌ی کارهایی را که برای بار اول امتحان می‌کند، خوب انجام دهد. در بیشتر کارهایی که کودک برای اولین‌بار درصدد انجام‌شان برمی‌آید، خطاها، اشتباهات، ترس‌ها و تردیدهایی وجود خواهد داشت. مفهوم ضمنی دوم، از این قرار است که والدین به‌واسطه‌ی مدّت زمانی که با فرزندان‌شان سپری می‌کنند، در موقعیتی‌اند که به آنها کمک کنند تا احساس شایستگی کنند.

سِسیل که تازه چهارسالش تمام شده بود، بعدازظهر در اتاق با لگوهایی که روز تولّدش هدیه گرفته بود بازی می‌کرد. بعد از پانزده دقیقه بازی جدی و مشتاقانه با آنها، مادرش را صدا زد تا ببیند که او چه ساخته است. کودک گفت «یک خانه ساختم!» که درواقع فقط کپه‌ای از لگوها بود. مامان لحظه‌ای تماشا کرد و گفت که اصلاً مثل یک خانه به نظر نمی‌رسد.

«جِروم، کودک شش ساله‌ی کمرویی است که نمی‌تواند به‌راحتی با دیگران دوست شود. یک روز تعطیل، پدر جروم خارج از خانه با همسایه‌ای صحبت می‌کرد که چند بچه‌ی تقریباً هم‌سن و سال جروم از آن نزدیکی گذشتند. جروم آنها را تماشا کرد، ولی گرچه خیلی از آنها دور نبود با آنها صحبت نکرد. وقتی پسرها رفتند، پدر رو به جروم کرد و با عصبانیت گفت: «همیشه تنهایی؛ از چی این قدر می‌ترسی؟»

در هر یک از این مثال‌ها، موقعیتی که می‌توانست برای کودک تجربه‌ی آموزشی مثبتی باشد، منجر به احساسِ بدی در او شد، زیرا والد بیشتر از آن‌چه کودک می‌توانست انجام دهد از او انتظار داشت. ممکن است مدّت زیادی طول بکشد تا سسیل دوباره مادرش را برای دیدن چیزی که سعی کرده بسازد، فرابخواند. جروم هم احتمالاً بار دیگر که بچه‌ها از کنار خانه‌اشان بگذرند، به‌مراتب ترسان‌تر و ناراحت‌تر خواهد شد. این والدین توجه فرزندشان را فقط به‌جنبه‌ی عدم موفقیت در چیزی معطوف کرده بودند.

مادر سسیل یا پدر جروم باید چه رفتار متفاوتی در پیش می‌گرفتند؟ دو

نوع رفتار می‌توانست این وقایع را برای دو کودک یاد شده به رویدادی مثبت، و نه منفی، تبدیل کند: ابتدا لازم است که والد چیز خوبی را در آن‌چه کودک انجام داده تصدیق و از آن تقدیر کند. مادر سسیل باید دخترش را به‌سبب تلاش برای خلق چیزی تخیلی با قطعات لگو، تشویق می‌کرد؛ باید به جروم گفته می‌شد که پسر خوبی است و صفات بسیاری دارد که بچه‌های دیگر آنها را دوست دارند. دوم، هر والدی می‌تواند از موقعیت استفاده کند و به کودک بیاموزد که چگونه در آینده موفق‌تر باشد. مامان باید به سسیل نشان می‌داد که چگونه تلاش کند و قطعات لگو را طوری کنار هم بچیند تا بیشتر شبیه خانه به نظر آید. بابای جروم هم می‌توانست به‌جای عیب‌جویی صرف از فرزندش به‌دلیل کمرویی، با صرف چند دقیقه وقت، در خلوت با او گفتگو کند (و نشانش دهد) که چگونه باید بکوشد به بچه‌های دیگر سلام کند.

در این‌جا منظورمان این است که والدین باید متوّجه باشند، از فرزندان‌شان انتظارِ رفتار کاملاً ماهرانه نداشته باشند. همیشه مفیدتر است کاری را که فرزندتان درست انجام داده تحسین کنید، و سپس در صورت لزوم، برای اصلاح بیشتر آن به راهنمایی و تمرین متوسل شوید.

فرزندتان را نه فقط برای موفقیت، بلکه به‌سبب تلاش و کوشش تشویق و تأیید کنید

این اصل دقیقاً پی‌آمد اصلی است که همین حالا بررسی کردیم. افراد بسیار نادری دست به هرکاری بزنند، حتماً موفق می‌شوند و به همان نسبت افرادی که در تمام کارهای خود «بهترین» هستند، نادرند. اکثراً، در رشته‌ی کاری‌مان سرشناس‌ترین فرد نیستیم، در رتبه‌ی فارغ‌التحصیلی شاگرد ممتاز نبوده‌ایم، در جایی که والیبال بازی می‌کنیم، بهترین بازی‌کن نیستیم یا با استعدادترین هنرمندِ شهرمان محسوب نمی‌شویم. معهذا این موضوع مانع بهره‌مندی ما از کارمان، تحصیل در مدرسه یا تدارک سرگرمی‌ها و دل‌بستگی‌های خلاّق

نمی‌شود. آموخته‌ایم که سعی کردن و لذّت بردن مهم‌تر از بهترین بودن است، و این همان چیزی است که ما را به تقبل کارهایی ترغیب می‌کند که در آنها کاملاً خبره نیستیم.

کودکان هم باید این موضوع را فراگیرند و والدین می‌توانند در دست‌یابی به این نگرش به آنها کمک کنند. یکی از بهترین راه‌ها برای این کار تحسین و تأیید تلاش‌های کودک برای انجام کارهاست، فارغ از این که این تلاش‌ها کاملاً موفق بوده‌اند یا خیر. دختر کوچکی که با زحمت بسیار تلاش کرده خودش لباسش را به‌طور کامل بر تن کند، حتّی اگر همه‌ی دکمه‌ها را اشتباه بسته باشد، باید به‌خاطر تلاشش در مستقلاً لباس پوشیدن، تحسین شود. پسر کوچکی که در حین فراگیری دوچرخه‌سواری از چرخ می‌افتد، بار دیگر سوار می‌شود و دوباره می‌افتد، گرچه هنوز نه به‌سبب موفقیتش، بلکه برای تلاشش سزاوار قدردانی است. دختری که در ضمن تلاش مشقت‌بار برای رونویسی حروف یا اعداد چاپی دارد مأیوس می‌شود، لازم است به‌سبب تلاشش تشویق شود. نه این که چون کارش در حد کمال نیست دستخوش انتقاد قرار گیرد.

اهمیت خاصی دارد که والدین در پی فرصت‌هایی باشند تا تلاش‌های فرزندشان را در انجام کارهایی که تازه شروع به آموختن کرده‌اند یا فعلاً انجام‌شان برای کودک دشوار است، مورد تقدیر و تأیید قرار دهند. این امر اعتماد به نفس کودک را تقویت و به او کمک می‌کند تا با علاقه‌مندی بیشتری پذیرای دشواری‌های جدید شود. اگرچه کودکان در هر کاری که سعی به انجامش دارند بهترین نخواهند شد، ولی می‌توانند این درس مهم را فراگیرند که کوشش‌های‌شان به حساب می‌آید و همیشه مورد تقدیر و تأیید قرار خواهند گرفت.

از مقایسه‌ی مثبت یا منفی فرزندتان با کودکان دیگر اجتناب ورزید

«چرا مثل خواهرت دوروتی درست رفتار نمی‌کنی؟» «بیلی همسایه بغلی وقتی بیرون از خانه بازی می‌کند، هیچ‌وقت همه‌ی لباس‌هایش را کثیف نمی‌کند.»

«کاش می‌توانستی به خوبی جیم توپ‌بازی کنی.» چنین عبارت‌هایی برای احساس شایستگی کودک بی‌نهایت ویرانگرند، چون این نکته را به کودک منتقل می‌کنند که به‌خوبی کسی که می‌شناسد نیست؛ در ضمن، حاکی از آن است که پدر یا مادرش، بچه‌ی دیگری را بیشتر دوست دارد. حتّی وقتی والد عصبانی یا مأیوس است، مقایسه‌ی منفی کودک با بچه‌ی دیگر (فرق نمی‌کند آن بچّه دوست، همسایه، خواهر یا برادر باشد) به‌جای رفع مشکل، مشکلات بسیار بیشتری به وجود می‌آورد.

در مقابل رفتارِ فرزندتان، به اعتبار خود آن رفتار واکنش نشان دهید. اگر فرزندتان جداً بدرفتار است، از برخورد با آن بدرفتاری کوتاهی نکنید، ولی این کار را مستقیماً و بدون این اظهارنظر در مورد بچه‌ی دیگری انجام دهید که چنین بدرفتاری‌ای از او سر نمی‌زند. اگر فرزندتان برای انجام کاری تلاش، ولی ناقص یا غلط عمل می‌کند، اهمیت توجه و قدردانی از تلاش فردی را به یاد داشته باشید و صرفاً به موّفقیّت توجه نکنید. چون همه‌ی کودکان مثل هم نیستند، در فعالیت‌های یکسان هم به یک اندازه مطلوب نیستند.

هم‌چنین، به والدین توصیه می‌کنم که از مقایسه‌های مثبتِ رفتار کودک با همان رفتار نزد بچه‌های دیگر، اجتناب ورزند. وقتی کودک به‌خوبی از پس انجام کاری برمی‌آید، پسندیده است که آن را مورد توجه و تحسین قرار دهید. با این همه، ابراز نظر در این مورد درست نیست که کودک در آن‌چه انجام داده، از شخص دیگری خیلی بهتر است. عیناً همان‌طور که کودک نباید بشنود که در بعضی کارها، مهارت‌ها، یا توانایی‌ها از برادر یا پسرخاله‌اش بدتر و ضعیف‌تر است، گفتن این که او بهترست نیز ضرورت ندارد. قدردانی مثبت از تلاش‌هایِ کودک منجر به اعتماد به‌نفس و ارزیابیِ صحیح از خود می‌شود؛ مقایسه‌هایی که حاکی از بیان «برتری»اند، احتمالاً موجب تقویت تصورات ناخوشایند برتری و خودپسندی می‌شوند.

توانایی‌های فرزندتان الزاماً همانند توانایی‌های شما نیست

از آن‌جا که والدین کودکان را بزرگ می‌کنند، بسیار طبیعی است که تجربه‌های اوایل زندگی خود را به یاد آورند، و این خاطرات را برای هدایت فرزندان‌شان به کار ببرند. والدین گاهی با مرور روزهای کودکی خود، سرگرمی‌ها، دلبستگی‌ها، شکست‌ها، موّفقیّت‌ها و روش‌های خود را برای همراهی با دیگران به خاطر می‌آورند و بر مبنای این تجربه‌ی شخصی به فرزندان‌شان کمک می‌کنند تا از عهده‌ی وضعیت‌های مشابه برآیند. حتّی وقتی که والدین آگاهانه چنین نمی‌کنند، همچنان به الگوسازی علائق، معیارها و مهارت‌های ویژه‌ای می‌پردازند که فرزندان‌شان اغلب تقلید از آنها را می‌آموزند. روند کمک به فرزندتان برای مواجهه با موقعیت‌های زندگی، با اتکا به آموزش از طریق تجارب شخصی، روند بسیار مفیدی است. این جریان به کودک امکان می‌دهد تا بشنود و ببیند که خود شما روزگاری چگونه از پسِ مشکلی، که او نیز هم‌اکنون گرفتار آن است، برآمده‌اید و کودکان ارزش‌ها و مهارت‌های مثبتِ پایه‌ایِ زندگی را از والدین‌شان می‌آموزند.

تا این‌جا تأکید کرده‌ایم که والدین و فرزندان‌شان به‌طورکلّی خصوصیات مشترک زیادی دارند. شخصیت، منش اجتماعی، ارزش‌ها و توانایی ذهنی والدین و فرزندان‌شان حداقل تا حدودی با هم ارتباط و شباهت دارند. ولی، علی‌رغم هر شباهتی، تفاوت‌های مهمی نیز وجود دارد. والدین مسئولند که به فرزندان‌شان کمک کنند تا علائق و توانایی‌های خاصّ خود را پرورش دهند، حتّی اگر با خصایصِ والدین‌شان متفاوت باشند.

مارگارت بچه‌ای خون‌گرم و فعال و عاشق فعالیت‌های خارج از خانه است. مخصوصاً در ورزش و بازی‌های پرتحرّک خوب است، و فعلاً دوست دارد بسکتبال بازی کند. مادر مارگارت که خانم خانه‌دارِ سنتی و آرامی است، درواقع ترجیح می‌دهد ببیند دخترش کمتر شیفته‌ی ورزش و بیشتر علاقه‌مند به فراگیری آشپزی و کسب مهارت‌های خانه‌داری باشد.

پدر بِرَد در تمام سال‌های تحصیل‌اش با درخشش در فوتبال، بیس‌بال و

دومیدانی ورزشکار موفقی بود. او مشتاقانه چشم به راه داشتن پسری بود که بتواند همه‌ی فعالیت‌های ورزشی دوران تحصیل او را فراگیرد. با این همه، بِرَد جثه‌ی کوچکی دارد و فعلاً به نظر نمی‌رسد که دارای توانایی ورزشی و تناسب جسمانی پدرش باشد. بِرَد بیشتر ترجیح می‌دهد روی پازل‌ها کار کند، همراه دوستانش بازی‌های روی میزی بکند و سکّه جمع کند.

دل‌بستگی‌ها و مهارت‌های این کودکان با والدین‌شان فرق دارد. البتّه، والدین می‌توانند بکوشند و فرزندان‌شان را ترغیب به کسب علائقی سازگارتر با آرزوهای خود کنند. مادرِ مارگارت می‌تواند او را وادارد تا «زنانه»تر رفتار کند، و پدر بِرَد، در صورت لزوم، می‌تواند او را به شرکت در مسابقات دوره‌ایِ بیس‌بال کودکان بکشاند. راه دیگر برای والدین، صرفاً شناخت و پذیرش حقّ کودکان برای متفاوت بودن با والدین‌شان، و کمک به پرورش مهارت‌ها و علائقی است که کودک کسب کرده. بسیاری از کودکان، صرفاً به این سبب که مهارت‌ها، شایستگی‌ها یا دل‌بستگی‌هایی متفاوت با والدین‌شان دارند، دچار سرخوردگی می‌شوند. بنابراین، اگرچه می‌توانید کودک را به تجربه‌ی فعالیت‌هایی تشویق کنید که روزگاری از آنها لذّت می‌بردید، ولی مواظب باشید که دسته‌ی محدودی از علائق خاص را به او تحمیل نکنید. بگذارید ـ و کمک کنید ـ تا فرزندتان علائق خاصِ خود را کسب کند و پرورش دهد.

«پسرها... نکنند» «دخترها نباید...»:
افکار کلیشه‌ایِ نقش جنسیت که پیشرفت را محدود می‌کنند

در گذشته‌ی نه‌چندان دور، هرکسی «می‌دانست» همیشه باید از پسرها انتظار داشت درشت و قوی، ورزشکار، مبارز، نیرومند و در میان همتایان خود رهبر باشند. از آنها خواسته نمی‌شد که احساسات لطیفی نشان دهند، گریه کنند یا از

چیزی بترسند. از دخترها انتظار می‌رفت لطیف، ملوس، مسالمت‌جو، کم‌تحرک و دنباله‌رو باشند. پسرها تشویق می‌شدند که وقتی بزرگ شدند پزشک، حقوقدان، نجّار، و یا مهندس شوند، درحالی که دختران (هرگاه کارکردن‌شان ضروری بود) فقط به اختیارکردن پیشه‌ی آموزگاری و پرستاری تشویق می‌شدند. سال‌های بسیار زیادی این انتظاراتِ شایع رفتار، نقشِ اجتماعی و آرزوهای دخترها و پسرها را مشخص می‌کردند؛ به همین دلیل، آن‌چه را که افکار کلیشه‌ای جنسیت می‌نامیم، همین انتظارات‌اند. اکثر ما، کم و بیش با چنین افکار کلیشه‌ایِ مؤثّر بر رفتارمان بزرگ شده‌ایم. شاید روانشناسان و روان‌پزشکان هم به‌اندازه‌ی بقیه‌ی جامعه در چنین عقایدی سهیم بوده‌اند، و متعادل بودن پسران را با خصوصیات سنتی مردانه و سلامت روانی دختران را با نقش کلیشه‌ای زنانه برابر می‌گرفتند.

خوشبختانه، در حال حاضر هم متخصصان و هم والدین، برخی از فرض‌های مسلّم سنتی درباره‌ی نقش کلیشه‌ای جنسیت و تعادل را محل تردید قرار داده، و آن را رد می‌کنند. حالا می‌دانیم که شخص متعادل (چه مرد، چه زن) کسی است که دارای راه‌های زیادی برای کنار آمدن با مسائل زندگی، مهارت‌های متفاوت و علائق بسیار است. برای پسرها خوب است که ورزشکار، قوی و رهبر باشند ــ ولی در عین حال خوب است حساس، مهربان و قادر به بروز عواطف خود نیز بشوند. اشکالی ندارد که دخترها خصوصیات و دلبستگی‌های سنتاً زنانه را انتخاب کنند ــ تا آن جا که تصور نکنند داشتن ویژگی‌هایی مثل جسارت و رقابت‌جویی به هنگام ضرورت اشتباه است.

ساندرا بِم، روان‌شناسِ دانشگاه کُرنل، ارتباط میان کلیشه‌ی نقش جنسیت و سلامت روانی را به‌طور جامع بررسی کرده و به این نتیجه رسیده است که منعطف‌ترین و معتدل‌ترین افراد، آنهایی‌اند که توانایی انجام هرکار ضروری را در وضعیت خاص دارند، حتّی اگر با کلیشه‌ی سنتی نقش جنسیت فرق داشته باشند. دخترهایی که با این تصور بزرگ می‌شوند که دفاع از عقاید خود،

تصمیم‌گیری یا کسب موّفقیّت در ورزش‌ها، اشتباه است، مهارت‌های حیاتی محدودتری دارند تا آنها که می‌آموزند این مهارت‌ها بدون توجه به جنسیت، خصوصیات فردی باارزشی به شمار می‌آیند. پسرهایی که تحت‌تأثیر این اعتقادند که احساس و ابرازِ همدردی، ظرافت و عاطفه به‌طریقی غیرمردانه است، مهارت‌های حیاتی محدود مشابهی دارند و در موقعیت‌هایی که این خصوصیات لازمند، نمی‌دانند چگونه عمل کنند. در تأیید این نظریه، بِمْ و محققان دیگر متوجه شدند که هم مردان و هم زنانی که شخصیت کلیشه‌ای مبتنی بر جنسیت دارند، از نظر اعتماد به‌نفس در سطح پایین‌تری قرار دارند تا اشخاصی که چنین دیدگاه محدودی در مورد آن‌چه برای مردان و زنان مناسب است، ندارند. والدین باید نسبت به آثار محدودکننده‌ی کلیشه‌سازی انعطاف‌ناپذیر مبتنی بر نقش جنسیت در مورد کودکان حساس باشند و در عوضِ تقویت چنین کلیشه‌هایی، باید فرزندان‌شان را به کسب توانایی‌های مؤثّر حیاتی تشویق کنند.

در این‌که به فرزندانتان بگویید «پسرها... نمی‌کنند» یا «دخترها نباید...» محتاط باشید. برای پسران و دختران کسب عادات و پرداختن به فعالیت‌های سرگرم‌کننده‌ای که به پذیرش یک‌سان (آنها) منجر شود، عاقلانه است. مثلاً، پسری که فقط با عروسک یا وسایل کودکانه‌ی آشپزی بازی می‌کند، ممکن است مورد تمسخر و آزار دیگران قرار بگیرد.

با وجود این، برخی والدین درباره‌ی منشی که فرزندان‌شان باید کسب کنند، بیش از اندازه محدود کننده‌اند. آن پسری که به‌سبب مرگ حیوان خانگی‌اش گریه می‌کند، و دختری که به والدینش می‌گوید وقتی بزرگ شد می‌خواهد پزشک شود، احساسات و آرزوهای مثبتی را ابراز می‌کنند. در واکنش به چنین اعمالی، اظهار این که گریستن برای پسرها و داشتن چنین اهدافی برای دختران مناسب نیست، کلیشه‌ی منفی نقش جنسیت را تقویت و توان کودک را محدود می‌کند. رفتارها، ارزش‌ها و علایقی را که خصوصیات

خوب انسانی تلقی می‌کنید، بی‌توجه به مردانه یا زنانه بودن‌شان در سنت، مورد تشویق قرار دهید.

چون کودکان از خصوصیاتی الگوسازی می‌کنند که در والدین‌شان می‌بینند، اعمال خودتان بر نظر فرزندتان در مورد رفتار پسندیده اثر خواهد گذاشت. وقتی کودکان مستقیماً می‌بینند که مامانِ خوب نه‌تنها با محبّت، صمیمی و مهربان، بلکه رقابت‌جو، موفق و با درایت نیز هست، پی می‌برند که آمیزه‌ی این خصوصیات نقش مثبتی را برای زنان به وجود می‌آورد. پسرهایی که پدران‌شان با محبّت، صمیمی و حساس‌اند احتمالاً بیشتر مجال بروز چنین خصایصی را به خود می‌دهند. اگرچه والدین قطعاً تنها نمونه‌های تأثیرگذار بر منش و رفتار فرزندان‌شان نیستند، ولی مخصوصاً برای کودکان خردسال نخستین سرمشق‌ها به شمار می‌آیند. به همان اندازه که رفتارتان منعکس‌کننده‌ی ارزش‌ها و علائق غیرکلیشه‌ای جنسیت است، فرزندتان نیز در معرضِ این نمونه و نقش قرار خواهد گرفت.

فرزندتان را برای ارائه‌ی خصوصیاتی که مایلید شاهد شکل‌گیری‌شان در او باشید، مورد توجه و تشویق قرار دهید. همان‌طور که در سراسر این کتاب تأکید کرده‌ایم، بهترین راه برای تقویت اعمالِ مطلوب در کودکان، ترتیب آن رفتارهاست. این اصل نه‌تنها در مورد مشکلاتِ رفتاریِ خاص، بلکه در مورد پرورش احساس همدردی، مهربانی، حساسیت، قاطعیت، سخت‌کوشی نیز به کار می‌رود. مثلاً، اگر فکر می‌کنید پسرتان باید رفتار دلسوزانه‌تری داشته باشد، هنگامی که با دیگران همدردی می‌کند، واقعاً بکوشید به آن توجه کنید و به او بفهمانید که از رفتارش سربلند هستید. دخترها می‌توانند کسب توانایی‌های مهمّی مثل قاطعیت و تصمیم‌گیری را که به‌لحاظ تاریخی بخشی از نقشِ کلیشه‌ای زنانه نبوده‌اند، بیاموزند؛ زمانی که والدین‌شان فرصت‌هایی برای تمرین آن شایستگی‌ها برای‌شان فراهم آورند.

به‌طور خلاصه، روندِ پرورش و تربیت کودکان مستلزم آن است که والدین

تدابیری برای کنترل و رفع مشکلات رفتاری روزمره‌ی کودکان بیندیشند. اگرچه رفع مشکلات، بخشی از وظیفه‌ی والدین است، امّا تسهیل فراگیری تجاربی که موجبات رشدِ فردّیت، توانایی تصمیم‌گیری و خودباوری مثبت کودک را فراهم می‌آورند، نیز اهمیت دارد.

۹

کودک و نخستین روزهای دوری از خانه

جدایی از والدین و خانواده برای همه‌ی کودکان بخش اجتناب‌ناپذیر بزرگ شدن آنان به شمار می‌آید. کودکان و والدین‌شان در زندگی نقاط عطف و جدایی‌های متعدّدی را از سر می‌گذرانند که از کودکی شروع می‌شوند و سال‌ها بعد خاتمه می‌یابند. این جدایی‌ها در اوایل کودکی شاملِ موارد زیرند: اولین باری که والدین بدون او به گردش می‌روند؛ زمانی که رفتن به مهدکودک را شروع می‌کند، چون والدینش شاغلند؛ یا اوّلین مرتبه‌ای که شب را در خانه‌ی دوستی می‌گذراند. آغاز مدرسه اهمیت خاصّی دارد، چون کودک نه‌تنها هر روز در خانه‌ی خود نیست و از آن دور است، بلکه به‌عنوان دانش‌آموز عهده‌دار نقش جدیدی هم هست. رویدادهایی مثل اوّلین قرار ملاقات با جنس مخالف، فارغ‌التحصیل شدن و حتّی بعدتر ترک خانه، ازدواج و تشکیل خانواده، حاکی از روند پیوسته‌ی رشد و حرکت به‌سوی تثبیت استقلال فردی‌اند. این روند در زندگی کودک خیلی زود شروع می‌شود، اگر چه غالباً برای والدین پذیرش این که فرزندشان واقعاً دارد بزرگ می‌شود، دشوار است (با مروری بر آن‌چه گذشت، کمک به کودک برای دست‌یابی به استقلال و کمال به‌یکی از بزرگ‌ترین لذایذ و خشنودی‌های والدین تبدیل می‌شود.)

همانند دیگر تجربه‌های جدید در زندگی فرزندتان، هر مرحله‌ی روندِ جدایی، یا به‌آسانی پیش می‌رود یا احتمالاً به بروز اشکالات معینی می‌انجامد.

گاه کودکان به محض این که والدین‌شان آنها را ترک می‌کنند، هراسان می‌شوند و از خود بدرفتاری بروز می‌دهند، حال فرق نمی‌کند این جدایی مدّت کوتاهی باشد که والدین می‌خواهند با هم تنها باشند یا زمانی باشد که کودک باید مدرسه رفتن‌اش را شروع کند. گاه والدین نیز وقتی که زمان مستقل‌تر شدن فرزندشان فرامی‌رسد، مخصوصا اگر کودک به جدایی از آنان معترض باشد، دچار احساس تردید (و گناه) می‌شوند.

کودک خردسال احتمالاً سه دوره‌ی خاص را باید جدا از خانواده‌اش طی کند: وقتی به مهد یا کودکستان می‌رود، اولین روزی که مدرسه‌ی ابتدایی را شروع می‌کند و زمانی که مستقلاً به دوست‌یابی مبادرت می‌ورزد. در این فصل، به طرح موضوعاتی می‌پردازیم که با رسیدن کودک به هرکدام از این مراحل جدایی باید مورد توجه والد قرار گیرند.

آن‌چه والدین باید درباره‌ی مهدکودک بدانند

مفهوم رایج و کلیشه‌ای خانواده در روزگارِ خوشِ قدیم، شامل پدری بود که هر روز صبح عازم محل کار می‌شد و مادری که تمام روز با فرزندش در خانه می‌ماند تا زمانی که کودک به سن شش سالگی می‌رسید، و در آن زمان او هم هر روز صبح خانه را، البته به قصد مدرسه، ترک می‌کرد. مادر فداکار با وجود این که فرزندش در مدرسه بود، باز هم تمام روز در خانه می‌ماند، خانه‌داری می‌کرد، در دسترس بود تا در صورت بروز مشکلی در مدرسه به آن جا برود و برای بعد از مدرسه‌ی فرزندش، شیر و بیسکویت تهیه می‌کرد. به هرحال، پدرهای خوب غالباً کار می‌کردند و مادرهای خوب به کارِ خانه‌داری می‌پرداختند، و همسایه‌ها و خویشاوندان احتمالاً به خانواده‌ای که با چنان مشکلات مالی وحشتناکی روبه‌رو بود حتی ناگزیر بودند فرزندشان را به مهدکودک بسپارند تا هردو بتوانند کار کنند، به دیده‌ی تحقیر می‌نگریستند. این برداشت کلیشه‌ای از خانواده در حال حاضر درست نیست؛ درواقع در

گذشته هم چندان درست نبوده است. همیشه تعدادی خانواده‌ی تک والدی، خانواده‌هایی که والدین هردو مجبور بوده‌اند کار کنند و خانواده‌هایی که پدر و مادر هردو کار کردن را انتخاب می‌کردند، وجود داشته‌اند. با وجود آن که در گذشته تعداد مهدکودک‌های رسمی یا کودکستان‌ها خیلی اندک بوده است، کودکان همیشه به دست گونه‌ای مراقب روزانه سپرده می‌شدند. با وجود آن که تحقیقات ابتدایی زیادی در این زمینه در دست نبود، ولی به نظر نمی‌رسید کودکانی که والدین‌شان هردو کار می‌کردند، نسبت به آنها که سراسر دوران کودکی همراه مادرشان در خانه می‌ماندند، مشکل سازگاری بیشتر یا کمتری می‌داشتند.

به هرحال، نمی‌شود گفت که کودکان در اوایل دوران حیات خود، به مقدار زیادی تماسِ نزدیک با والدین‌شان احتیاج ندارند. یکی از مهم‌ترین رویدادهایی که در طفولیت رخ می‌دهد وابستگی نامیده می‌شود، و همان‌طور که از اسم‌اش پیداست، به پیوندی عاطفی اشاره می‌کند که در ابتدای زندگی بین مادر و نوزاد برقرار می‌شود. قرار گرفتن در دست‌های مادر، پناه گرفتن در آغوش او، نرم نرم تاب خوردن، مخاطب سخنان مهربانانه‌ی او بودن، دور از هر آلایشی چشم دوختن به چهره‌ی مادر و مشاهده‌ی نگاه خیره‌ی متقابل او، همگی تجارب ابتدایی زندگی به شمار می‌آیند که به وابستگی یا پیوند کودک و مادر کمک می‌کنند. تحقیقات جاری نشان می‌دهند که این وابستگی روندی تدریجی است و معمولاً در یکی دوماه نخستین سال حیات کودک پدید می‌آید. کودکانی که به شکل حزن‌انگیزی مادرشان را هنگام تولّد از دست می‌دهند، در نتیجه‌ی مرگِ مادر یا ابتلای او به نوعی ناتوانی جسمانی عمومیِ ناشی از بیماری که او را طی این دوره‌ی مهم شکل‌گیریِ وابستگی از کودک جدا می‌کند، در آینده برای تجربه‌ی مشکلات عاطفی مستعدترند. تأمین مقدار زیادی تماسِ نزدیک حمایتی ـ جسمانی و عاطفی ـ با مادر در اوایل طفولیت یکی از اوّلین و مهم‌ترین وظایفی محسوب می‌شود که والدین در پیش رو دارند.

مهدکودک برای کودکان خوب است یا بد؟

در حال حاضر، برای والدین کودکانی که هنوز به سن وسال مدرسه نرسیده‌اند، امکانات وسیعی در زمینه‌ی مراقبت از کودک وجود دارد. این که کدام یک از این امکانات را برمی‌گزینید، در درجه‌ی اول به سبک زندگی، معیارها یا طرز فکر شما بستگی دارد. مثلاً، ممکن است تصمیم بگیرید که مادر تمام وقت باشید، با فرزندتان در خانه بمانید تا او به سن وسال مدرسه برسد و پدر به سرِ کار برود؛ یا شاید تصمیم بگیرید فرزندتان را پدر تمام وقت بزرگ کند، به این ترتیب که مادر به سر کار برود و پدر با بچه‌ها در خانه بماند؛ یا برای این که والدین هردو بتوانند کار کنند، یا به‌خاطر تک‌والدی بودن خانواده و تنها ماندن فرزندان در ساعت‌های کار، ممکن است تصمیم بگیرید فرزندتان را به مهدکودک بفرستید؛ یا شاید تصمیم بگیرید به جای آن که مراقبت از فرزندتان را به مهدکودک بسپارید، از کسی بخواهید هر روز به منزل‌تان بیاید (یا فرزندتان به خانه‌ی او برود).

اخیراً، ضمن پاره‌ای تحقیقات، تفاوت رشد ذهنی و تعادل عاطفی کودکان سنین پیش‌دبستانی که به مهدکودک‌های درجه یک می‌روند، در مقایسه با آنهایی که تمام روز همراه یکی از والدین ـ مادر یا پدر ـ می‌گذرانند که در خانه بوده، بررسی شده است. در اکثر موارد، میان این دو گروه از کودکان کمتر تفاوت‌های عمیقی دیده شده. در عوض، ظاهراً آن‌چه به بهترین نتیجه می‌رسد، مبتنی بر طرز تلقی و نیازهای همه‌ی افراد خانواده است. اگر والدی تشخیص می‌دهد که حضورش در خانه مفیدتر و عملی‌تر است و در صورتی که اوضاع مالی خانواده اجازه می‌دهد، باید به هر طریق ممکن در خانه بماند. از سوی دیگر، اگر والدی بنا بر ضرورت یا انتخاب، تصمیم گرفته فرزندش در زمانی به مهدکودک برود که خودش سر کار است، مطمئناً نباید احساسِ گناه کند. خوشبختانه، داریم به این درک می‌رسیم که گرچه تربیت و پرورش کودک نوعی مبارزه‌جویی، وظیفه‌ای وقت‌گیر و سرچشمه‌ی بی‌کران رضایت

خاطر است، نباید به تنها چالش، وظیفه، و عامل رضایت زندگی والد تبدیل شود.

غالباً در چارچوب حرفه‌ی خودم، با والدینی صحبت می‌کنم که احساس گناه می‌کنند، چون به نحوی خیال می‌کنند که والد خوب بودن به معنای اختصاص دادن صددرصدِ اوقات بیداری به کودک است. معمولاً، به‌سبب کلیشه‌های سنتیِ نقش جنسیت، این مادر است که در زندگی میان مادر خوب بودن و انجام دیگر کارهای رضایت‌بخش، دچار چنین تناقضی می‌شود. توصیه‌ی من به این والدین خیلی ساده است: توجه به وظایف والدی، حداقل پس از آن که فرزندتان نخستین ماه‌های بعد از تولّد را پشت‌سر گذاشته، با دیگر فعالیت‌های روزمره مثل کار کردن، مغایر نیست؛ اگر کار تمام‌وقت بیش از آن‌چه مایلید شما را از فرزندتان دور می‌کند، در صورتِ امکان فقط به شکلِ پاره‌وقت کار کنید. بی‌شک موقعیت کودکی که او را مادری آزرده و ناراضی بزرگ می‌کند که در خانه است ولی ترجیح می‌دهد نباشد، به‌مراتب بدتر از موقعیت کودکی است که ساعاتی از روز را در مهدکودک سپری می‌کند، ولی در پایان روز، از مصاحبت مادری راضی و خشنود بهره‌مند می‌شود. بنابراین، تصمیم‌گیری درباره‌ی مهدکودک، انتخابی است که باید مبتنی بر نیازها، تمایلات و طرز تلقی شما درباره‌ی این باشد که چه‌طور می‌خواهید وقت‌تان را بگذرانید و نظرتان در مورد والد بودن چیست. در این مورد هیچ تعریف مشخصی از کار درست یا غلط وجود ندارد.

اگر فرزندتان به مهدکودک یا کودکستان می‌رود، باید به موارد خاصّی توجه کنید. نخست، کاری کنید تا کودک حتماً از ساعاتی که در خانه با شما می‌گذراند، کاملاً بهره‌مند شود؛ دوم، برنامه‌ی مراقبت روزانه‌ی خوبی را انتخاب کنید که متناسب نیازهای فرزندتان باشد.

کیفیت اوقاتی که با فرزندتان سپری می‌کنید از کمیت آن مهم‌تر است

دو خانواده‌ی فرضی، خانواده‌ی بِیکِر و پیترسون، را در نظر بگیریم که هر خانواده دختری چهارساله دارد. خانم بیکر تمام روز را با فرزندش در خانه سپری می‌کند. دخترش، بعد از صبحانه، بیشتر اوقاتِ پیش از ظهر را صرفِ تماشای تلویزیون می‌کند. در حالی که مامان در پی کارهای خانه به این طرف و آن طرف می‌رود. بعدازظهرِ کودک اگر هوا خوب باشد در خارج از خانه، و اگر هوا نامساعد باشد در خانه و به بازی با خودش یا باز هم تماشای تلویزیون می‌گذرد. اگر بنا بود خانم بیکر و دخترش را زیرنظر بگیریم، متوجه می‌شدیم که عملاً اوقات اندکی را با هم صرفِ گفتگو، بازی یا انجام کارهای دیگر می‌کنند. بیشتر گفت وشنودشان شامل رهنمودهای خانم بیکر است: «عزیزم، برو بیرون بازی کن»؛ «وقت ناهار است»؛ یا «بیا چرتی بزنیم». اگر چه خانم بیکر ظاهراً مدت زیادی را در کنار فرزندش سپری می‌کند، ولی دخترش بسیار کم از توجه او برخوردار می‌شود.

دخترِ خانم پیترسون هر روز صبح، پس از رفتن مادرش به سر کار، به مهدکودک می‌رود. ولی عصرها، خانم پیترسون، معمولاً وقت زیادی را صرف گفتگو و برقراری ارتباط فعال دوطرفه با دخترش می‌کند. مامان با وجود این که شاغل است، طوری برنامه‌ریزی کرده تا اوقات خاصّی را در بعدازظهر یا شب همراهِ دخترش سپری کند. مادر و دختر، بعضی عصرها با هم برای گردش به پارک نزدیک خانه‌شان می‌روند. برای خانم پیترسون مهم این است که با دخترش حرف بزند و بفهمد آن روز در مهدکودک چه کارهایی کرده است. او همیشه اجازه می‌دهد دخترش با کمک کردن در چیدن میز و مختصری هم انجام کارهایی در تدارک شام، نقش بزرگ‌ترها را بازی کند.

مسلّماً بیشتر والدینی که با فرزندان‌شان در خانه می‌مانند، مثل خانم بیکر نسبت به فرزندان‌شان چنان بی‌توجه و دور نیستند، و همه‌ی پدر و مادرهایی هم که کار می‌کنند مثل خانم پیترسون آن قدر متعهّد نیستند که اوقات خاصّی

را برنامه‌ریزی کنند تا در کنار فرزندشان بگذرانند. ولی از توصیف‌های ما از این دو خانواده‌ی فرضی روشن می‌شود که دختر خانم پیترسون که هر روز مدّت کمتری را با مامانش می‌گذراند، عملاً از اوقاتی که با یکدیگر هستند بیشتر بهره‌مند می‌شود. در نهایت، این کیفیتِ مدّت زمان با هم بودن، و نه کمیّت آن، است که برای رشد عاطفی و احساس امنیت کودک اهمیت دارد. با آن که کیفیت مدت زمان سپری شده در کنار هم موضوعی است که به همه‌ی پدر و مادرها مربوط می‌شود، ولی برای خانواده‌هایی که فرزندشان طی روز به مهدکودک می‌رود اهمیت خاصّی دارد. به این نکته توجه کنید که بعد از ساعاتی که سر کار هستید و فرزندتان در کودکستان است، وقت معینی را به فعالیت‌های خاصّی اختصاص دهید که افراد خانواده را به یکدیگر نزدیک می‌کند. سعی نکنید برای فرزندتان برنامه‌های خیالی سرگرم‌کننده خلق کنید؛ احتمالاً بعد از کار روزانه، آن‌قدر توان ندارید که به اجرای برنامه‌هایی بپردازید که مستلزم صرف انرژی خیلی زیادی هستند. در عوض کمی توپ‌بازی، گردش در پارک، پرداختن به بازی‌ای که کودک از آن لذّت می‌برد، بازی با سگ و صرف زمان معینی برای ابراز توجه به فعالیت‌های روزانه‌ی کودک، همگی نمونه‌ی کارهای روزمره‌ای به شمار می‌آیند که به ارتقای کیفیت اوقاتی می‌انجامند که فرزندتان در کنار شماست، و به شما امکان می‌دهند که در مورد خودتان به‌عنوان مادر شاغل به احساس مثبتی برسید.

چه‌طور مهدکودک یا کودکستان را انتخاب کنیم

وقتی برای فرزند سه یا چهارساله‌تان به انتخابِ مراقب روزانه یا کودکستان مبادرت می‌ورزید، درواقع اشخاصی را انتخاب می‌کنید که در غیاب خود مراقبت از فرزندتان را به آنها واگذار کنید. همان‌طور که انتظار می‌رود، برنامه‌هایی که مهدکودک‌ها و مراکز پیش‌دبستانی ارائه می‌دهند، بسیار متنوع‌اند؛ برنامه‌ی برخی از آنها در حد نیاز است، درحالی‌که دیگران تجارب

آموزشی و اجتماعیِ بسیار برتری را برای بچه‌ها فراهم می‌آورند. بنابراین، آگاهی از چگونگی یافتن مهدکودکی با بهترین برنامه‌ها در محل زندگی‌تان مهم است. این مراحل راه‌هایی برای آغاز این کار هستند:

۱. *از همسایه‌ها و همکارانی که بچه‌هایی در سن وسال پیش‌دبستانی در مهدکودک دارند، پرس وجو کنید.* از آنها نام مهدکودک‌های فرزندان‌شان را بپرسید. از والدین بپرسید که چه‌قدر از برنامه‌ای که فرزندشان در آن مشارکت دارد راضی‌اند. کودکان در طول روز در آن کودکستان چه می‌کنند، آیا مربیان منظماً، چه به‌طور رسمی (از طریق نوعی گزارش) چه غیررسمی (گفتگو با والدین هنگامی که برای آوردن و بردن کودک می‌آیند) در تماس‌اند؟ آیا فرزند همسایه و یا دوست‌تان از رفتن به آن مهدکودک خوشش می‌آید (در این صورت، چرا؟) یا دوست ندارد به آن جا برود (در این صورت، چرا؟) سپس با اطّلاع از تجاربی که والدینِ دیگر با مراکزِ مختلف داشته‌اند، جستجوی خود را شروع کنید.

ببینید آیا می‌توانید یک آموزگار مدرسه‌ی ابتدایی پیدا کنید که کودکستان‌های محل را به شما معرفی کند؟ آموزگارانِ مدارس ابتدایی، مخصوصاً آموزگارانِ آمادگی و کلاس اول، بچّه‌های زیادی را می‌بینند که قبل از شروع مدرسه‌ی ابتدایی در مهدکودک‌هایی با برنامه‌های مختلف بوده‌اند و می‌توانند در مورد این که کدام کودکستان منطقه از همه بهتر است، اطّلاعات موثّقی به شما بدهند. هم‌چنین، چون مربیان مهدکودک و آموزگاران مدرسه‌ی ابتدایی به لحاظ شغلی با کودکان سروکار دارند، آموزگاران غالباً بسیاری از مربیان مهدکودک‌های منطقه را شخصاً، یا بر اساس تجارب حرفه‌ای، می‌شناسند. در نتیجه، این موضوع به آنها در ارائه‌ی توصیه‌های آگاهانه کمک می‌کند. درحالی‌که احتمالاً خود مدارس دولتی حتّی توصیه‌ای اداری در اختیارتان نمی‌گذارند، یک آموزگار مدرسه ابتدایی معمولاً پیشنهاد مناسبی به شما ارائه خواهد کرد.

۲. ***در ارزیابی مهدکودک‌ها، به هزینه‌ها و موقعیت مکانی توجه کنید.*** مسلماً موقعیت مکانی در انتخاب شما مؤثّر است، چون مهدکودکی که انتخاب می‌کنید باید نسبتاً به خانه و محلِّ کارتان نزدیک باشد. هیچ‌چیز بدتر از آن نیست که بعد از خستگیِ کار روزانه با مشقت از میان ترافیک، از یک طرف شهر به طرف دیگر بروید تا فرزندتان را از مهدکودک بگیرید. راحتی، مهم است. هزینه هم مهم است، البته نه آن‌قدر که شما انتظار دارید. به‌طورکلی، مهدکودک‌هایی که به وسیله‌ی سازمان‌های خیریه، دانشگاه‌ها یا مدارس عالی و سایر گروه‌های غیرانتفاعی اداره می‌شوند، از مهدکودک‌های خصوصی ارزان‌ترند. از سوی دیگر، مهدکودک‌های خصوصی ممکن است امکانات اختصاصی آموزشی (سرگرمی‌ها، وسایل کمک آموزشی دیداری ـ شنیداری) و برنامه‌های تربیت مربی بهتری را نسبت به مراکز کوچک‌تر در اختیار داشته باشند. به هرحال، درنظر داشته باشید که هزینه‌ی مراقبت ضروری از کودک به علّت شاغل بودن والد، هزینه‌ای قابل کسر از اظهارنامه‌ی مالیات بر درآمد شماست. این موضوع ممکن است تفاوت قیمت مهدکودک‌های ارزان و گران را تقلیل دهد.

۳. ***وقتی فهرست مراکز ممکن را کامل کردید، برای بازدید از هرکدام که موردِ توجه‌تان قرار گرفته، برنامه‌ریزی کنید.*** ترتیبی بدهید که در خلال مدّتی که بچّه‌ها در مرکز پیش‌دبستانی هستند و فعالیت‌های روزمره در حال انجام است، دست‌کم یک‌مرتبه به آن‌جا سر بزنید. برای گفتگو با مدیر مرکز و، حتّی مهم‌تر از آن، برای مشاهده‌ی آن‌چه در آن جا جریان دارد، وقت زیادی بگذارید. این کار به شما فرصت می‌دهد تا شاهد فعالیت‌های بچّه‌ها (و مربّیان) باشید.

مناسب‌ترین زمان برای بازدید، اواسط بعدازظهر است. هر مهدکودکی، صبح زود خوب به نظر می‌رسد، امّا مهدکودکی که خوب سازمان یافته باشد، همیشه پاکیزه و مرتب است. مخصوصاً دستشویی‌ها، سالن ناهارخوری و

محوطه‌های بازی باید بعد از آن که طی روز مورد استفاده قرار گرفته‌اند، همچنان در وضع مناسبی باشند. توقع نداشته باشید که بعد از استفاده روزانه همه‌چیز کاملاً مرتب و تمیز باشد؛ چنین چیزی با توجه به چگونگی بازی بچه‌ها امکان‌پذیر نیست. ولی حتماً نظافت سالن ناهارخوری بلافاصله بعد از استفاده، تمیزی و وضع مناسب دستشویی‌ها، کف ساختمان و جمع‌آوری زباله‌ها و مسائلی از این دست را از نظر بگذرانید. اگر وضع این‌طور نبود، حاکی از آن است که یا تعدادِ کارکنان نسبت به جمعیّت بچه‌ها خیلی کم است، یا کارکنان مهد به انجام نظافت عادی که از ضروریات هر مهدکودکی است، علاقه ندارند.

برخی پرسش‌ها و موضوعاتی که در بازدید از هر مهدکودکی باید مورد توجه و پرسش قرار گیرند، از این قرارند:

هر مربّی مسئول چند کودک است؟ برای کودکان سه تا پنج‌ساله، نسبتی در حدود یک مربی برای شش تا هفت کودک را در نظر بگیرید. برای بچّه‌های کوچک‌تر، این نسبت باید بیشتر باشد؛ یک مربی برای چهار تا پنج کودک. تردید نکنید که فقط کارکنانی که عهده‌دار مراقبت از کودکانند، در نسبتِ‌های یادشده در بالا مربّی به حساب می‌آیند.

شرایط لازم برای کارکنان مهدکودک چیست؟ در یک مهدکودک خوب، کارکنان رتبه‌ی بالاتر (مدیر و مربیان) در زمینه‌ی تعلیم و تربیت کودکان، آموزش مقدّماتی و ابتدایی کودکان و عرصه‌های مشابه تعلیم دیده‌اند، و در این زمینه گواهینامه‌ی تحصیلی دریافت کرده‌اند. درباره‌ی وضعیت دقیق کارکنان درجه اول، مخصوصاً آنها که بر برنامه‌های آموزشی نظارت دارند، تحقیق کنید. ولی انتظار نداشته باشید که همه‌ی مربی‌ها مدارک تحصیلی رسمی داشته باشند؛ اگر از هر کارمندی مدرک تحصیلات دانشگاهی مطالبه کنند، کودکستان‌های انگشت‌شماری استطاعتِ گرداندن امورشان را خواهند داشت. با این همه، کارکنانی مثل مستخدمین کودکستان باید مجرب و در زمینه‌ی مراقبت از کودکان تعلیم دیده باشند. از طرح کردن چنین پرسش‌هایی خجالت نکشید.

آیا مهدکودک ضوابط ایمنی، بهداشتی، آتش‌سوزی و دیگر موارد را رعایت می‌کند؟ بیشتر ایالات و شهرها ضوابطی ناظر بر استانداردهای ایمنی و بهداشتی در مورد کودکستان‌ها و مهدکودک‌ها دارند. از مهدکودکی که بازدید می‌کنید بپرسید که آیا چنان ضوابطی را رعایت می‌کند یا خیر. سپس، با مراجعه به دفتر نمایندگیِ شهر یا ایالت که ناظر بر اجرای آن ضوابط است، مدارک و هر سابقه‌ای از شکایات یا کمبودها در حین بازرسی‌ها را مجدداً ارزیابی کنید.

در برنامه‌ی مهدکودک از تلویزیون چگونه استفاده می‌شود؟ گرچه تلویزیون برنامه‌های بسیار خوبی دارد که می‌توانند در برنامه‌های آموزشی کودکستان گنجانده شوند، ولی در عین حال می‌توان از تلویزیون به‌عنوان یک آرام کننده سوءاستفاده کرد. اگر مهدکودکی به بچّه‌ها اجازه می‌دهد ساعت‌ها بنشینند و تلویزیون تماشا کنند، فعالیت‌های سودمندتری انجام نمی‌دهد. در ضمن، سوآل کنید (و سپس، مراقب باشید تا بفهمید) بچه‌ها چه برنامه‌هایی را تماشا می‌کنند. چنان‌چه سریالِ تلویزیونی، نمایش‌های سرگرم کننده، یا فیلم در حال پخش است، احتمالاً مربّی بیشتر از آن که مراقب فعالیت‌های فرزندتان باشد، در پی سرگرم کردن خودش است.

برنامه‌های آموزشی چه‌طور اجرا می‌شوند؟ مهدکودک‌ها و مراکز پیش‌دبستانی از لحاظ آموزشی همانند مدارس ابتدایی ساختارمند نیستند (و نباید باشند). با توجه به این موضوع، وقتِ کودک در این مراکز باید دربرگیرنده فعالیت‌ها و بازی‌های آموزشیِ مناسب سنش باشد. این فعالیت‌ها عبارتند از: کارهای هنری و دستی، که توانایی‌های ادراکی ـ حرکتی را کامل‌تر می‌کنند؛ سرگرمی‌هایی که رنگ‌ها، اعداد یا حروف را به کودک می‌آموزند و دامنه‌ی دقّت (حواس) را افزایش می‌دهند؛ هم‌چنین، فعالیت‌های بدنی کنترل اعضا و حرکت‌های بدن را بهبود می‌بخشند؛ یا انجام وظایفی که سبب تشویق و تقویت روحیه‌ی همکاری‌های جمعی با بچه‌های دیگر می‌شود. برنامه‌ی دقیقی که فرزندتان با آن روبه‌رو خواهد شد به سن کودک، نگرش، و امکاناتِ مهدکودک بستگی دارد. والد آگاه در حدّ امکان درباره‌ی برنامه‌ی پیشرفت آموزشیِ ارائه شده‌ی مهدکودک موردنظر، تحقیق و تفحص می‌کند. از مدیر مهدکودک بخواهید جدول معرف برنامه‌ی روزانه‌ی کودکان هم‌سنِّ فرزندتان را به‌طور کتبی یا شفاهی برای‌تان توضیح دهد.

مربیان و کارکنان مهدکودک عملاً وقت‌شان را چگونه می‌گذرانند؟ در هنگام مشاهده و ارزیابی فعالیّت‌های مهدکودک، به اعمال کارکنان توجه خاصّ مبذول دارید. در مهدکودک خوب، همه‌ی کارکنان بیشتر وقت خود را به‌جای پرداختن به یکدیگر، صرف برقراری و تأمین رابطه‌ی متقابل با کودکان می‌کنند. اگر دیدید که مربیان فعالانه درگیرِ کودکان و مراقبت از آنها هستند، نشانه‌ی آن است که واقعاً برای کارشان اهمیت قائلند و از آن لذّت می‌برند. بهترین راه برای تشخیصِ این موضوع که مربیان و کارکنان عملاً وقت‌شان را چگونه می‌گذرانند، آن است که به آن‌چه در کلاس‌ها می‌گذرد، توجه کنید.

چه کسی در مهدکودک برای کمک‌های اوّلیه تعلیم دیده است؟ تعدادی از کارکنان باید آموزش‌های رسمی کمک‌های اوّلیه را گذرانده باشند تا بتوانند از عهده‌ی حوادث و آسیب‌دیدگی‌های احتمالی برآیند.

مراقب اوقات طولانی خواب باشید. کودکان، به‌ویژه کوچک‌ترها، گاهی به خواب‌های کوتاه نیم‌روزی احتیاج دارند. اکثر مهدکودک‌ها و مراکز پیش‌دبستانی وقتی برای استراحت کودکان اختصاص می‌دهند، ولی اطمینان پیدا کنید که این برنامه‌های خواب به کرات یا مدت طولانی طی روز رخ نمی‌دهند. در مهدکودک‌های خوب به‌جای تشویق کودکان به خواب، فعالیت‌هایی را در برنامه‌ی آنها می‌گنجانند تا فعال و شاداب بمانند.

همان‌طور که ملاحظه کردید، انتخابِ مهدکودک برای فرزندتان مستلزمِ مقدار زیادی پُرس وجو، جمع‌آوری اطّلاعات و مشاهدات شخصی است. این که والد وقتِ زیادی بگذارد و در گوشه‌ی مهدکودک بنشیند و صرفاً تماشاگر آن‌چه در آن جا می‌گذرد باشد، مهم است. هر مهدکودک خوبی به شما اجازه‌ی انجام چنین کاری را می‌دهد و در صورت تمایل به مشاهده‌ی بیشتر، از شما دعوت می‌کند که بار دیگر هم به آن‌جا بروید. اگر متوجّه شدید که مهدکودکی در تمام زمینه‌هایی که ذکر کردیم در حدّ مطلوبی است، و نیز اگر به‌طور شهودی پی بردید که کارکنان به روشی صمیمانه و مؤثّر با بچه‌ها رفتار می‌کنند، احتمالاً مهدکودکی را یافته‌اید که می‌توانید فرزندتان را به آن بسپارید.

وقت آن است که فرزندم به مدرسه برود... ولی نمی‌رود

یکی از مهم‌ترین رویدادهایِ زندگیِ کودکان پنج ساله، شروعِ رفتن به مدرسه است. برای برخی از کودکان این اوّلین‌باری است که پیش آمده تا به‌طور مرتب روزها را دور از خانه، خانواده و در محیطی بسیار ناآشنا بگذرانند. حتّی برای آنهایی که پیش از این به دوری از خانه عادت کرده‌اند (مثل آنها که در وقت کاریِ والدین‌شان به مهدکودک می‌رفته‌اند)، مدرسه هنوز تجربه‌ی جدیدی است، زیرا اینک حامل هدفی منحصربه‌فرد است: آموختن. آموزش در مدرسه مسلماً شاملِ آموزش درس‌های متعارف است، ولی آن‌چه کودکان در آن جا می‌آموزند، به‌مراتب فراتر از خواندن، نوشتن، هجی کردن کلمات و فراگیری علوم است. در آن‌جاست که کودکان مهارت‌های همراهی و دوستی با کودکان دیگر، روابط متقابل با بزرگ‌ترهایی غیر از اعضای خانواده، پیروی از دستورات، طرح کردن پرسش‌ها، حلّ مسائل و عمل در موقعیتی را کسب می‌کنند که تحت نگاه مراقب والدین‌شان قرار دارند.

مردم وقتی در موقعیت جدیدی قرار می‌گیرند و از تجربه‌ی زیادی برخوردار نیستند که راهنمای رفتارشان باشد، احتمالاً برای تطبیق با محیط جدید با مشکلاتی مواجه می‌شوند. وقتی تازه مدرسه را شروع کردید، نخستین‌بار به سرکار رفتید، یا به شهر جدیدی نقل مکان کردید، بدون تردید مدّتی طول کشید تا آن‌چه از شما انتظار می‌رفت و چگونگی تطبیق با موقعیت جدید را آموختید. بنابراین، می‌توانید انتظار داشته باشید که کودک هم با ترس‌ها، مشکلات و تردیدهای مشابهی مواجه شود. یکی از اوّلین مشکلاتِ رفتاری مربوط به مدرسه وقتی پیش می‌آید که کودک پنج یا شش ساله، از رفتن به مدرسه خودداری می‌کند یا بعد از رسیدن به آن جا می‌خواهد به خانه برگردد. احتمالاً امتناع کودک از رفتن به مدرسه کم وبیش همگانی است. تعداد انگشت‌شماری از ما ممکن است به دوران کودکی‌مان فکر کنیم و حداقل چندباری را به خاطر نیاوریم که در صبح‌های مدرسه به مریضی‌های

مبهم (و زودگذر) دچار می‌شدیم، تا به مدرسه نرویم یا یواشکی زودتر از مدرسه به خانه برمی‌گشتیم. به هرحال، اکثراً چندتایی از چنین رویدادهایی را بدون آسیب‌های پایدار و جبران‌ناپذیر به مسیر تحصیلی‌مان از سر گذرانده‌ایم.

با این همه، مشکل وقتی پدید می‌آید که کودک مرتباً از حضور در مدرسه سر باز می‌زند. اگر کودکان در سنین خیلی کوچکی از رفتن به مدرسه امتناع می‌ورزند، ممکن است به این باور رسیده باشند که رفتن به مدرسه اختیاری است و تقریباً به دل‌خواه می‌توان از آن چشم پوشید. در مورد کودکان بزرگ‌تر مشکل چیز دیگری است: آنها نه‌تنها نمی‌توانند از فعالیت‌های مدرسه در روزهای از دست رفته برخوردار شوند، بلکه ممکن است از دروسی که هم‌کلاسی‌های‌شان گذرانده‌اند به سرعت عقب بیفتند. در چنین حالتی جبران عقب‌ماندگی بسی دشوار و کیفیت آن ناخوشایند است.

فرزندتان را برای شروع مدرسه آماده کنید

هنگامی که فرزندتان در آستانه‌ی ورود به مدرسه قرار دارد، می‌توانید با اقداماتی او را برای تغییری که در آینده‌ی نزدیک در زندگی‌اش روی می‌دهد، آماده کنید. مهم‌ترین اقدام، فهماندن این نکته به فرزندتان است که شروع مدرسه بخشی از بزرگ شدن است و مدرسه تجربه‌ای خوشایند (و نه ترسناک) خواهد بود. بیشتر کودکان وقتی زمان نام‌نویسی در مدرسه فرامی‌رسد، دچار احساسات مختلفی می‌شوند. از سویی می‌دانند که باید به مدرسه بروند و این سبب می‌شود احساس بزرگ‌تر شدن به آنها دست دهد و این که احتمالاً در مدرسه دوستانی پیدا می‌کنند و کارهایی را انجام می‌دهند که از آنها خوش‌شان می‌آید. شاید خواهر، برادر یا دوستان بزرگ‌تری داشته باشند که قبلاً مدرسه را شروع کرده‌اند؛ ملحق شدن به این گروه و معاشرت با آنها، باعث می‌شود احساس کنند بزرگ‌تر شده‌اند و در شأن والاتری قرار

دارند. ولی در همین زمان دوری از امنیت و محیط مأنوس خانه، مخصوصاً هنگامی که برای اولین‌بار است که اتفاق می‌افتد، می‌توانند برای کودکان تجربه‌ی هراس‌انگیزی باشد.

والدین باید پیشاپیش کاملاً به فرزندان‌شان یادآوری کنند که روزهای مدرسه دارد نزدیک می‌شود. عباراتی مانند: «سال آینده این موقع مدرسه را شروع می‌کنی»؛ یا «بعد از پایان تابستان با خواهرت به مدرسه می‌روی»؛ یادآوری‌های مؤثّری هستند. همچنان که وقت مدرسه نزدیک‌تر می‌شود (مثلاً، یک ماه قبل از شروع سال تحصیلی)، والدین باید طولانی‌تر و با جزئیات بیشتری در مورد آن با فرزندشان صحبت کنند، و (معمولاً در سطح درک او) شرح دهند که در مدرسه چه چیزهای جدید و خوشایندی پیش خواهد آمد، که چگونه با همبازی‌ها و دوستان جدید آشنا می‌شود، این که حالا بزرگ‌تر شده و مهم‌تر از همه، شما از این که مدرسه را شروع می‌کند احساس غرور می‌کنید. می‌توانید برایش خاطراتی دوست‌داشتنی از کارهایی که در دوران تحصیل کرده‌اید، تعریف کنید. طی آخرین هفته‌ی قبل از شروع سال تحصیلی همراه کودک به اطراف محوطه‌ی مدرسه بروید، و در صورت امکان در حیاط و ساختمان مدرسه گردشی اکتشافی بکنید. خلاصه مدرسه را با جلوه‌ای مثبت به فرزندتان معرفی کنید، تا مشتاقانه چشم به راه چیزهایی باشد که در آن جا پیش خواهد آمد.

اگر فرزندتان همچنان در مورد شروع کردن مدرسه (یا ترک کردن شما) مضطرب است، برای همراهی با او تا مدرسه در اوّلین روز یا حتّی چندروز اول، برنامه‌ریزی کنید. در صورت امکان، از آموزگارش بخواهید صبح مدت کوتاهی در کلاس بمانید تا کودک مطمئن شود که مدرسه مکان امنی است، و شما مایلید او در آن جا بماند. به هر طریق ممکن آموزگارش را در جریان بگذارید که فرزندتان کمی از شروع مدرسه می‌هراسد؛ بیشتر آموزگاران با این مشکل آشنا هستند و به روش خودشان صمیمانه به فرزندتان اطمینان

می‌دهند که مدرسه جایی سرگرم کننده است. روزی که کودک با رسیدن به کلاس، حضور شما را در آن جا خجالت‌آور و اطمینان‌بخشی‌های اضافیِ آموزگار را غیرضروری تشخیص دهد، و زمانی که (به جای چسبیدن به شما) در جستجوی دوستان و فعالیت‌های تازه برآید، می‌فهمید که فرزندتان با مدرسه سازگاری یافته است.

با این همه، مواقعی پیش می‌آید که برخی بچه‌ها به هیچ وجه نمی‌خواهند به مدرسه برگردند.

زمانی که کودکان می‌گویند نمی‌خواهند به مدرسه بروند

اگر فرزندِ کلاس اولی‌تان صبح بیدار شود و اعلام کند، نمی‌خواهد به مدرسه برود، نخستین تدبیرتان باید این باشد که بپرسید چرا امروز دوست ندارد به مدرسه برود. بیشتر مواقع، کودکان می‌گویند که ترجیح می‌دهند کار دیگری بکنند، درس‌های آن روز را دوست ندارند یا صرفاً نمی‌خواهند به مدرسه بروند. تنها اقدام ضروری برای شما تأیید این موضوع است که تمام مردم گاهی احساسی مشابه او دارند؛ احتمالاً همین که به مدرسه برسد از آن جا خوشش می‌آید و بعد از مدرسه وقت برای انجام کارهای مورد علاقه‌اش هست. سپس به کودک بگویید که باید برای رفتن آماده شود.

رایج‌ترین مضمون اصلی نمی‌خواهم به مدرسه بروم آن است که کودک اعلام می‌کند، بیمار است. بچّه‌ها به دو دلیل چنین می‌کنند. یکی آن که آموخته‌اند به لحاظ اجتماعی بیماری عذرِ موجهی برای ماندن در خانه است. گذشته از این، احساس کسالت از آن نوع چیزهایی است که دیگری (حتّی والد) برای مواخذه در مورد آن به زحمت می‌افتد، زیرا هیچ‌کس واقعاً نمی‌داند دیگری چه حالی دارد. بزرگ‌سالان نیز وقتی ترجیح می‌دهند کار دیگری بکنند، از بیماری به‌عنوان بهانه‌ای برای غیبت از کار استفاده می‌کنند.

به‌عنوان والد، نخستین وظیفه‌تان آن است که معلوم کنید آیا فرزندتان واقعاً بیمار است، و اگر چنین است، آیا آن قدر ناخوش است که نمی‌تواند به مدرسه

برود؟ تا حدِّ معینی مجبورید به قضاوت و حِس خودتان تکیه کنید. با وجود این، مراقب باشید تا هر شکایتی از دردی جزئی، دلیلی برای غیبت از مدرسه و ماندن در خانه نشود، چون می‌تواند او را به ناله و شکایت و خود بیمارانگاری تشویق کند. اگر از میزان بیماری کودک مطمئن نیستید، ترتیبی بدهید که همان روز به پزشک مراجعه کنید. این مطمئن‌ترین روش برای رسیدگی به هر شکایتی از بیماری است که فکر می‌کنید ممکن است جدی باشد، و در عین حال منظور دیگری را نیز تأمین می‌کند. چیزی که کودکان گریزان از مدرسه حتّی بیشتر از رفتن به مدرسه از آن بیزارند، مراجعه به دکتر است. اگر کودکی بفهمد آن میزان مریض بودن که منجر به غیبت از مدرسه می‌شود، احتمالاً به معنای مراجعه به پزشک در همان روز است، شاید خود را کمتر به مریضی بزند.

توصیه‌ی دیگر ما آن است که در روزهای غیبت از مدرسه به بهانه‌ی بیماری با کودک چنان رفتار شود که گویا واقعاً بیمار است. معمولاً وقتی کودکان واقعاً بیمار نیستند و از مدرسه مرخصی می‌گیرند، نقشه می‌کشند که آن روز را صرفِ کارهایی سرگرم کننده (مثل تماشای تلویزیون، بازی با وسایل سرگرمی، یا بازی در بیرون از خانه) کنند. اگر فرزندتان از مدسه غیبت کرده و نمی‌دانید آیا بیماری‌اش چنان شدید است که غیبتش را توجیه کند یا خیر، حتماً ترتیبی بدهید که روز را در بستر بگذراند، چنان که گویی بیماری‌اش جدّی است. وقتی بچّه‌ها بفهمند که روزهای غیبت از مدرسه واقعاً کسالت‌بار است و در بستر سپری می‌شود، حضور در مدرسه دلچسب‌تر و خوشایندتر می‌شود.

زمانی که کودکان از رفتن به مدرسه سر باز می‌زنند

مبادرت ورزیدن به فریب (بزرگ‌ترها) برای غیبت از مدرسه، بخشی طبیعی از دوران کودکی است که می‌توان به روش‌هایی که مطرح کردیم با آن برخورد کرد. گاهی کودکان با کج‌خلقی و کشاکش با والدین‌شان که آنها را مجبور به

مدرسه رفتن می‌کنند، سرسختانه‌تر از رفتن سر باز می‌زنند. این، مشکلِ بالقوه دشوارتری است، ولی مشکلی است که والدین می‌توانند مواجهه با آن را بیاموزند. اولاً آیا در مدرسه چیزی پیش آمده که سبب هراس و نگرانی فرزندتان شده است؟ در اکثر موارد کودکانی که از رفتن به مدرسه سر باز می‌زنند، صرفاً از مدرسه خوش‌شان نمی‌آید یا آن کارهایی را که در خانه می‌کنند بیشتر از فعالیت‌های کلاس درس دوست دارند. ولی در مواقع معینی، امتناع کودکان از حضور در مدرسه ناشی از حادثه‌ی حقیقتاً ترسناکی است که در آن جا برای‌شان اتّفاق افتاده است. در کلینیک گاه به کودکانی برمی‌خوریم که چون مورد آزار و ارعاب بچّه‌های بزرگ‌تر قرار گرفته‌اند، یا آموزگار به علّت آن که تکلیفی را بد انجام داده‌اند، آنها را مسخره کرده است، نمی‌خواهند به مدرسه بروند. همین‌طور بچّه‌هایی که فاقد توانایی‌های ورزشی هستند، احتمالاً در روزهای کلاس ژیمناستیک واقعاً نگران می‌شوند. در این مثال‌ها مشکل آن‌چنان نیست که کودک از رفتن به مدرسه بترسد و بخواهد از مدرسه غیبت کند.

اگر فرزندتان با یکدندگی از حضور در مدرسه سر باز می‌زند، و مخصوصاً اگر چنین رفتاری از جانب او بی‌سابقه است، تحقیق در این مورد که آیا اخیراً حادثه‌ی هراس‌انگیز، شرم‌آور یا نگران‌کننده رخ داده یا خیر، حکم عقل است. این کار را می‌توانید با گفتگوی آرام در مورد چگونگی اوضاع در مدرسه، و این که آیا دلیلی وجود دارد که نمی‌خواهد در کلاس حاضر شود، انجام دهید. از کودک در مورد مسائل خاصّی مانند پدید آمدن مشکلی در ارتباط‌هایش با همکلاسی‌ها، آموزگار یا دروس مدرسه که ناراحت و نگرانش کرده‌اند، پرس وجو کنید. سپس، از طریق تلفن یا مراجعه به مدرسه، در مورد همین اطّلاعات از آموزگار سوآل کنید. اگر فرزندتان از رفتن به مدرسه سر باز می‌زند، آموزگارش باید از این موضوع و هم‌چنین از تمایل شما به رفع مشکل باخبر شود. ببیند آیا آموزگار متوجّه برخورد فرزندتان با مشکلی، به

ویژه چیزی که احتمالاً او را ترسانده یا مضطرب کرده باشد، شده است یا خیر.

اگر می‌توانید حادثه‌ی آشکارا اضطراب‌انگیزی را مشخص کنید، قبل از آن که فرزندتان را به اجبار به مدرسه برگردانید، صرف وقت برای گفتگو در مورد ترس و نگرانی کودک اهمیت خواهد داشت. در مواردی، به ویژه وقتی ترس کودک جزئی است، احتمالاً اطمینان‌بخشی مجدد، تشویق و حمایت صمیمانه، تنها اقدام لازم است. در مواقع دیگر، ممکن است برنامه‌ی عمل خاص‌تری لازم باشد تا فرزندتان را برای مواجهه با آن مشکل در مدرسه آماده کنید. درحالی‌که نمی‌توانیم به کودک اجازه دهیم از مدرسه غیبت کند به این علت که در آن‌جا با مشکلاتی مواجه است، همین‌طور هم غیرمنصفانه است که از او انتظار داشته باشیم بدون آمادگی برای رفع مشکلات واقعی پیش رویش، حتماً در مدرسه حاضر شود.

«فردا دوباره به مدرسه برمی‌گردی.» اگر فرزندتان از مدرسه غیبت کرده باشد، پس تا به حال فهمیده که برهم زدن نظامِ مدرسه رفتن میسّر است؛ به همین دلیل است که مشکلِ عدم پذیرش مدرسه وجود دارد. می‌خواهیم جهت این الگو را تغییر و شما را دوباره در موقعیتِ کنترل فرزندتان قرار دهیم. بهترین راه برای شروع، آن است که شب کنار او بنشینید و به او بفهمانید که روز بعد به مدرسه برخواهد گشت. چگونگی گفتن این مطلب به فرزندتان مهم است. نخست از خودتان مطمئن شوید که کاملاً آماده‌اید هرطور شده فرزندتان را وادارید به مدرسه برود. اگر فرزندتان به مدرسه نمی‌رفته، صرفاً یاد گرفته خواسته‌های شما را مبنی بر رفتن به مدرسه، پشت‌سر بیندازد. حال باید در مورد این که غیبت از مدرسه متوقف خواهد شد، کاملاً قاطع باشید و شب قبل آن را اعلام کنید. به کودک بفهمانید که صرف‌نظر از هرکاری که بکند ــ هرقدر گریه و کج‌خلقی کند، از دل‌درد شکایت کند، از لباس پوشیدن امتناع ورزد ــ به هرحال از فردا صبح باید هر روز به مدرسه برود. این امری مسلم و اجتناب‌ناپذیر است.

آماده شدن برای مدرسه در صبح روز بعد. این مرحله‌ی مهمی است، زیرا وقتی است که کودک واقعاً باید برای رفتن به مدرسه آماده شود. در واکنش به گفتار قاطعانه‌ی شب قبل، ممکن است به‌سادگی آماده شود و بی‌دردسر به مدرسه برود. ولی به احتمال زیاد ممکن است بخواهد با گریه، امتناع از ترک رختخواب، خودداری از لباس پوشیدن، شکایت از بیماری، و خلاصه با انجام هرآن‌چه که در گذشته مؤثّر بوده، قاطعیت شما را امتحان کند. بی‌توجه به آن که چه‌قدر برای‌تان دشوار است، اوّلین وظیفه‌تان آن خواهد بود که هر رفتار بدی را نادیده‌انگارید و با آرامش، ولی قاطعانه، روی برنامه‌ی بردن فرزندتان به مدرسه ایستادگی کنید. بیشتر بدرفتاری‌های صبح‌گاهی، وقتی فرزندتان بفهمد که ناظر به فایده‌ای نیستند، و رفتن به مدرسه تنها راه پذیرفتنی است، به تدریج متوقف می‌شوند.

اگر فرزندم گریه و کج‌خلقی کرد چه کنم؟ بگویید، کج‌خلقی سبب نمی‌شود که به مدرسه نرود و بخواهید که آماده شود، و کج‌خلقی‌های بیشتر را نادیده بگیرید. قاطع باشید، ولی هرگز وارد مسابقه‌ی فریادهای غضب‌آلود نشوید.
اگر بگوید مریض است ولی واقعاً مریض نباشد چه کنم؟ اگر کودک واقعاً مریض نیست، بگویید وقتی به مدرسه برسد بهتر می‌شود.
اگر لباس نپوشد چه کنم؟ به کودک بگویید بنابراین او را با لباس خواب (با ساک لباس‌هایش برای تعویض) به مدرسه می‌برید. در صورتِ لزوم آماده‌ی انجام چنین کاری باشید.
اگر بگوید صبحانه نمی‌خورد چه کنم؟ یک مرتبه بگویید صبحانه‌اش را بخورد و سپس به او بفهمانید اگر نخورد دیگر صبحانه‌ای در کار نخواهد بود. اگر باز هم چون از رفتن به مدرسه عصبانی است نخورد اشکالی ندارد، بگذارید آن روز صبحانه نخورده به مدرسه برود.
اگر فرزندم روی زمین بنشیند و جیغ بزند چه کنم؟ بار دیگر به آرامی تکرار کنید، چه کج‌خلقی کند چه نکند باید به مدرسه برود. سپس، اگر لازم شد، او را بغل کنید، و به داخل اتومبیل ببرید و داد و فریادش را نشنیده بگیرید.

منظور از تمام این نکات آن است که حتّی اگر فرزندتان نسبت به مدرسه رفتن اعتراض کرد، باید با قاطعیت و بدون ابراز احساسات مصمم باشید آن‌چه را شروع می‌کنید به پایان برسانید، حتّی اگر لازم باشد برای رفتن به مدرسه، او را بغل و سوارِ اتومبیل کنید. وقتی روز بازگشت فرزندتان به مدرسه را انتخاب کردید، دیگر از تصمیم خود برنگردید. در صورت تن دادن به این کار، فقط رفع مشکل را در آینده سخت‌تر خواهد کرد.

این اقدامات اغلب در نظر والدین زورگویانه و مستبدّانه به شمار می‌آید. همان‌طور که پیش‌تر گفتیم، بهترین راه برای تشویق رفتار خوب نزد فرزندتان تقویت عملی آن رفتار است، ولی قبل از آن‌که به رفتار خوبِ رفتن به مدرسه پاداش بدهیم، نخست باید کودک را به آن جا ببریم. خواهش و تمنّا، بحث، التماس یا تهدید، جملگی بی‌تأثیرند و حتّی ممکن است مشکل را بدتر کنند. روشی به مراتب بهتر ـ به خاطر فرزندتان ـ عبارت از این است که در صورت لزوم حضور کودک در مدرسه موضعی آرام ولی قاطع اتخاذ کنید (حتّی اگر کودک برای اجتنابِ از آن بدرفتاری کند) و سپس این که حتماً او را به مدرسه ببرید، حتّی اگر تقریباً مستلزم آن باشد که او را (در حال لگدپرانی، جیغ و داد و کج‌خلقی) بغل کنید، با لباس خواب (خانه) از در اصلی به داخل مدرسه ببرید. کودک به محض آن‌که بفهمد واقعاً دست به چنین کاری می‌زنید، مشکل کاملاً در مسیر حل شدن قرار می‌گیرد.

وقتی فرزندتان در مدرسه است... اگر کودک در خانه برای اجتناب از رفتن به مدرسه کج‌خلقی می‌کند و پس از عبور از در مدرسه، وقتی او را به زمین می‌گذارید، هنوز به همان رفتارش ادامه می‌دهد، آیا وقتی در کلاس است مشکل رفتاری بسیار بدی نشان نخواهد داد؟ در شمارِ شگفت‌آوری از موارد، پاسخ منفی است. تقریباً بیشتر وقت‌ها، وقتی بچه‌های کلاس اول به مدرسه برمی‌گردند، کاملاً با جریان عادی کلاس کنار می‌آیند. این اتّفاق همیشه وقتی می‌افتد که کودک این حقیقت را بپذیرد که باید در آن‌جا بماند، چون والدینش

دیگر اجازه نمی‌دهند روزها در خانه بماند. هم‌چنین، نوجوانانی که کج‌خلقی و با والدین خود کودکانه رفتار می‌کنند، وقتی بچه‌های دیگر را دور و بر خود ببینند، از چنان رفتاری دست برمی‌دارند، زیرا گریه برای رفتن به مدرسه وقتی آن‌جا هستی، احتمالاً چندان همدردی بچه‌های دیگر را برنمی انگیزد. با برنامه‌ریزی چند اقدام دیگر، به فرزندتان کمک کنید تا خود را با برنامه‌ی روزمره‌ی مدرسه سازگار و هماهنگ کند:

۱. پیشاپیش آموزگار را از بازگشت فرزندتان باخبر کنید. از آموزگار تقاضا کنید که خوشامدگویی به کودک را در برنامه‌ی خود قرار دهد، او را به سبب بازگشت به مدرسه تحسین کند و مخصوصاً طی چند روز اول او را بیشتر مورد توجه مثبت قرار دهد. این کار در جهتِ تشویق حضور در مدرسه است. آموزگاران تقریباً همیشه مشتاق انجام چنین اقداماتی‌اند، تا به رفع این نوع مشکلات رفتاری کمک کنند.

۲. در همان گفت وشنود، در مورد این احتمال به آموزگار هشدار دهید که ممکن است فرزندتان برای گریز از مدرسه، مخصوصاً طیِ چندروز اولِ بازگشت، دنبال بهانه‌ای بگردد. در موارد بسیار زیادی، کودک می‌گوید مریض است و می‌خواهد به خانه برود. برای آموزگار توضیح دهید که مایلید کودک در مدرسه بماند مگر آن که حادثه‌ای واقعاً اضطراری در شرف وقوع باشد. به آموزگار پیشنهاد کنید که تلاش‌های تأثرانگیز کودک به‌منظور بازگشت به خانه را نادیده بگیرد. در این مورد استثنایی وجود ندارد. مگر کودک واقعاً آن‌قدر بیمار باشد که مراجعه به پزشک ضرورت پیدا کند.

۳. وقتی فرزندتان بعد از اولین روزِ بازگشت به مدرسه به خانه آمد، جداً او را به‌خاطر حضور در مدرسه تحسین کنید. حتّی اگر آن روز، بردن کودک به مدرسه بیش از اندازه سخت بوده، این کار را بکنید. به کودک برای آن که «مثل یک پسر [یا دختر] بزرگ» به مدرسه رفته، تبریک بگویید و اعلام کنید که به رفتارش افتخار می‌کنید. جایزه یا فعالیت خاصّی را برای بعد از مدرسه در نظر بگیرید تا رفتار بهبود یافته‌ی کودک را بیشتر تقویت کنید. بالاخره، با فرزندتان با توجه کامل درباره‌ی چیزهای خوبی که آن روز در مدرسه اتّفاق افتاده، شاملِ کارهای بامزه‌ای که کرده، دوستانی که دیده و تکالیفی که انجام داده، گفتگو کنید. بکوشید گفتگو را بیشتر روی وقایع

مثبتی که روی داده متمرکز کنید، نه روی مشکلاتی که ممکن است باعث تداوم تلقی منفی نسبت به مدرسه شوند. هنگامی که فرزندتان فراگیرد که درباره‌ی فعالیت‌های خوشایند مدرسه صحبت کند، تفکّر درباره‌ی خودِ مدرسه به‌عنوان پدیده‌ای دل‌پذیرتر آغاز می‌شود.

۴. برای بروز این احتمال، که ممکن است چند روز طول بکشد، آماده باشید تا فرزندتان با اشتیاق به مدرسه برود. هرروز صبح در مورد آماده شدن برای مدرسه به همان طریقی رفتار کنید که روز اول کردید. اگر فرزندتان به آماده شدن اعتراض کرد، ناسازگاری نشان داد یا خود را به مریضی زد، درست مثلِ صبح روز اول قاطع و ثابت‌قدم باشید. به‌محض آن که مشاهده کردید که رفتار کودک مختصری بهتر شده به او بفهمانید که متوجّه این پیشرفت شده‌اید و از آن قدردانی کنید.

۵. با پی‌گیریِ تمامِ این اقدامات، اکثرِ والدین می‌توانند با موّفقیّت فرزندان‌شان را به مدرسه برگردانند. با همه‌ی این‌ها، گاهی ممکن است مشکلاتی به وجود آید که والدین یا آموزگاران به تنهایی نتوانند آنها را رفع کنند. این‌ها معمولاً شامل مشکلات جدی‌تر ترس از جدایی، یا مشکلات رفتاری در کلاس درس هستند که حتّی بعد از حضور مجدد کودک در مدرسه ادامه پیدا می‌کنند. در صورتی که چنین مشکلاتی بیش از یک هفته بعد از انجام اقداماتی که ذکر کردیم تداوم یافتند، مشورت با متخصص ضروری است.

به فرزندتان در دوست‌یابی و غلبه بر کمرویی کمک کنید.

تا این جا درباره‌ی مراحل گذار، چون شروع حضور کودک در کودکستان، یا رفتن به مدرسه بحث کردیم. یکی از دلایل ارزیابی این مقاطع، تحت عنوان مراحل گذار، آن است که جسم کودک در این مقاطع هر روز مدّتی از خانواده‌اش جدا می‌شود، ولی علاوه بر این دوری جسمانی از خانه، فرزندتان در عین حال به محیط اجتماعی وسیع و تازه‌ای وارد می‌شود. طولانی‌ترین اوقات نخستین سال‌های زندگی کودک در کنار اعضای خانواده (پدر و مادر) یا اشخاص نزدیک به آنها سپری می‌شود. هرچه کودکان بزرگ‌تر می‌شوند،

اوقات بیشتری را با اشخاص جدید می‌گذرانند: هم‌بازی‌هایی که در همسایگی زندگی می‌کنند؛ بچه‌های دیگری که به همان کودکستان یا مدرسه‌ی ابتدایی می‌روند؛ و بزرگ‌سالان دیگر از جمله آموزگاران. زمانی که کودک پنج یا شش ساله است، توانایی بازی مشارکت‌جویانه یکی از خصایصِ مهم زندگی او به شمار می‌آید. جالب توجه است که وقتی کودکان خردسال‌تر با هم بازی می‌کنند، برهم کنش آنها صرفاً شامل بازی در جوار دیگران است، ولی با یکدیگر تبادل و گفت وشنود دوطرفه‌ی چندانی برقرار نمی‌کنند. در حول و حوش پنج‌سالگی، کارهای اجتماعی سرشتی پیچیده‌تر، دوجانبه‌تر و محاوره‌ای‌تر پیدا می‌کنند.

قبلاً، گفتیم که شجاعت تمام‌عیار در کودکان خصوصیتِ دل‌خواهی نیست. به همین ترتیب، باید به یاد بسپریم که، کودکی که احتمالاً اندکی خجالتی است، به هیچ وجه مشکلی ندارد. در حقیقت، اگر منش ذاتی کودکی اساساً آرام و درون‌گراست، تحمیل توقع پدر یا مادر به کودک برای این که معاشرتی، برون‌گرا و مرکز توجه باشد، زیان‌آور است. کمروییِ کودک را در صورتی باید مشکل به حساب آوریم که آن قدر شدید باشد که قادر به ایجاد و حفظ دوستی‌ها نباشد، نخواهد (یا نتواند) درصددِ مصاحبت و همراهی با هم‌سالانش برآید، و در نتیجه‌ی فقدان این توانایی‌ها غمگین شود.

کمرویی شدید در کودکی، به دلایل متعدّد سبب بروز مشکلاتی می‌شود؛ با وجود چنین کمرویی شدیدی، کودکان چندان که باید از موقعیت‌های اجتماعی لذّت نمی‌برند و احساس رضایت نمی‌کنند. دختری که طی زنگ تفریح مدرسه همیشه تنها بازی می‌کند، پسری که تمام روز در خانه به تماشای تلویزیون می‌نشیند چون نمی‌تواند با بچّه‌های هم‌سن و سالش دوست شود، کودکی که در بازیِ بچه‌های دیگر به بازی گرفته نمی‌شود؛ همگی فرصت‌های مهم تفریح با دیگران را از دست می‌دهند. کمرویی هم‌چنین مانند دور باطل عمل می‌کند. اگر کودک خردسال خیلی کمروست و از مهارت‌های لازم برای

همراهی با دیگران محروم است، تا اندازه‌ای از آنها مجزا می‌شود. چون وقت کمی را با کودکان هم‌سن وسال خودش می‌گذراند، فرصت‌های روزمره‌ی کمتری برای فراگیری، مشاهده و تمرین مهارتِ دوست‌یابی که می‌توانست به او در غلبه بر مشکلِ اولیه‌ی کمرویی‌اش کمک کند، خواهد داشت. در نتیجه، کودکان خردسالِ کمرو، ممکن است کودکان بزرگ‌ترِ کمرو، کودکان بزرگ‌تر کمرو ممکن است نوجوان‌های کمرو، و نوجوان‌های کمرو ممکن است بزرگ‌سالان کمرو بشوند.

خوشبختانه، این الگو می‌تواند تغییر کند. گاهی تحولات خودبه‌خود و بدون برنامه‌ریزی خاصّی روی می‌دهد. مثلاً، کودکِ تنهایی که در همسایگی خود هم‌بازی‌ای ندارد، ممکن است با شروع مدرسه به این دلیل ساده که ناگهان کودکان هم‌سن زیادی در اطرافش می‌بیند، بر کمرویی پیشین خود غلبه کند. وقتی کودک ساکت (یا همان‌طور که گفتیم، بزرگ‌سال ساکت) تصادفاً با آدم‌های مهربانی آشنا می‌شود که از منش شخصی و علائق مشابه خودش برخوردارند، می‌تواند از نظر اجتماعی شکوفا شود. والدین در موقعیتی‌اند که به دو طریق می‌توانند در غلبه بر مشکلِ کمروییِ بیش از حد به فرزندان‌شان کمک کنند: نخست، با خلق فرصت‌های بیشتری برای کودک تا با دیگران دوست شود، و با آنها معاشرت کند؛ دوم، با آموزش عملی مهارت‌های لازم تا بتواند در آن فرصت‌ها با دیگران همراهی کند.

برای فرزندتان فرصت‌هایی خلق کنید تابادیگران دوست شود

برای آن که کسی بتواند دوست پیدا کند، باید اوقاتی را با اشخاص دیگری که ممکن است با او دوست شوند، سپری کند؛ مسلماً اگر کودکی نوعاً وقتش را به‌تنهایی یا فقط با والدینش بگذراند، نمی‌تواند دوست پیدا کند. به‌عنوان قدم اول، می‌خواهیم ترتیبی بدهیم که کودک فرصت‌های زیادی برای تماس با بچه‌های تقریباً هم‌سن خود به دست آورد. در زیر، روش‌هایی برای انجام این

کار ارائه می‌شود:

۱. *اگر در حوالی منزل‌تان کودکستانی هست، نام‌نویسی پاره‌وقت فرزندتان در آن جا را بررسی کنید.* اگر فرزندتان هنوز به سنِ مدرسه نرسیده، گذراندن چندساعتی از روز در محیطی با بچه‌های دیگر، به او فرصت می‌دهد تا با دیگران تماس برقرار کند و مهارت‌های همکاری و دوست‌یابی را بیاموزد. اگر فرزندتان بیش از اندازه کمروست، این برنامه را به‌آرامی پیش ببرید. در ابتدا ترتیبی بدهید که کودک فقط هفته‌ای چندساعت به کودکستان برود. وقتی که کودک در ارتباط با دیگران راحت‌تر شد، می‌توانید این زمان را به تدریج افزایش دهید. علاوه بر ویژگی‌های کلّی کودکستانِ خوب که قبلاً مطرح کردیم، در جستجوی کودکستانی با برنامه‌ی بسیار فعالی باشید که بر بازی‌های گروهی و طرح‌های همکاری بین کودکان تأکید می‌کند، چنین کودکستانی با کارکنان متعّهد، پیوستنِ کودک خجالتی به‌گروه را حتمی می‌کند؛ دست‌کم در ابتدا ممکن است خودتان بخواهید مدّتی همراهِ فرزندتان در کودکستان بمانید تا به او کمک کنید که به آن جا عادت کند.

۲. *در مورد مراکزی که فعالیت‌های اجتماعی برای کودکان مدرسه‌رو یا در حدود سن مدرسه دارند، تحقیق کنید.* درحالی‌که برخی از این‌ها با برنامه‌های تفریحی، سرگرم کننده و کارهای دستی برای گروه‌های کودکان اداره می‌شوند، برنامه‌های دیگر طوری طرح‌ریزی شده‌اند که برای والدین و فرزندشان این امکان را فراهم می‌کنند که با هم در آنها شرکت کنند. مثلاً، برنامه‌ای که سال‌های زیادی است به‌وسیله‌ی XMCA، به نام *ایندین گایدز*، ارائه می‌شود که شامل بازی‌ها و گردهمایی‌های منظم، و حتّی اردوهایی برای گردهمایی پدران و پسرانشان است. برنامه‌ی مشابهی هم به‌وسیله‌ی YWCA برای دخترها و مادرهای‌شان فعال است. این‌گونه برنامه‌ها که برای بچه‌های بسیار کمرو فرصت‌هایی را برای ملاقات با دیگران در محیطی عاری از تهدید، همراه با اطمینان‌بخشی به پدر و مادر، از نزدیک تلفیق می‌کند، عالی

است. تکرار می‌کنم، از سازمان یا سازمان‌های مشابه منطقه‌تان برای خبردار شدن از فعالیت‌های اجتماعی جاری در مورد پسرها و دخترها بازدید کنید. برنامه‌ریزی برای گردش در باغ‌وحش، کنار دریا، یا گشت وگذار با خانواده‌ی آشنایانِ‌تان نیز به بچه‌ها امکان می‌دهد تا کودکان دیگر را به طریقی عادی و راحت ملاقات کند:

به فرزندتان کمک کنید دوست‌یابی را بیاموزد

حضور جسمانی کودک نزدیکی بچّه‌های دیگر، چه در مرکز دبستانی چه در حیاط خانه، لزوماً به معنای برقراری رابطه‌ی متقابل با دیگران نیست. تقریباً در هر زمین بازی می‌توانیم کودکانی را ببینیم که در حاشیه‌ی رویدادها قرار دارند و فعالیت‌های دیگران را فقط تماشا می‌کنند، ولی به آنها ملحق نمی‌شوند. این بخشی از تأثیر کمرویی کودکی است و معمولاً به معنای آن است که کودک هنوز فرانگرفته چگونه به بازی دیگران ملحق شود، یا با آنها حرف بزند و نظایر این‌ها. تا کودک مهارت دوست‌یابی را نیاموزد، در غلبه بر کمرویی دچار مشکل خواهد بود.

می‌توانید در آموزشِ فرزندتان در زمینه‌ی چگونگیِ دوستی و بازی با دیگران مسئولیت‌هایی را به عهده بگیرید. روند تعلیم این مهارت‌ها، شامل چهاربخش اصلی است: ۱) آموزش؛ ۲) الگوسازی یا نمایش نکاتی که کودک باید چگونه رفتار کند؛ ۳) برنامه‌ریزی برای تمرین دوست‌یابی؛ و ۴) تشویق و تقویت کوشش‌های کودک در جهت کاهش کمرویی‌اش. این شیوه‌ها به‌طور کلی، در مورد کودکان پنج‌ساله و بزرگ‌تر بسیار ثمربخش‌اند.

آموزش. اگر احساس می‌کنید فرزندتان بیش از اندازه کمروست، شاید به این علّت باشد که پی برده‌اید او درواقع با بچه‌های دیگر بازی نمی‌کند و آن‌چه را که عملاً برای آشنایی، مشارکت و بازی با دوستان لازم است، انجام نمی‌دهد. جیمز را درنظر بگیرید؛ پسر شش ساله‌ای که والدینش او را نزد ما

آوردند، چون فکر می‌کردند نمی‌تواند با کسی دوست شود. به این منظور که دقیقاً ببینیم جیمز با دیگران چه‌طور رفتار می‌کند، به مدرسه‌اش رفتیم و عملاً به تماشای چگونگی رفتار او با هم‌کلاسی‌هایش در زنگ تفریح، ساعت بازی، و هنگامِ فعالیت‌هایی که ضمن آنها بچه‌ها می‌توانند آزادانه با هم معاشرت کنند، پرداختیم. مشاهده کردیم که جیمز تنها و جدا از دیگران بازی می‌کند، ندرتاً با همکلاسی‌هایش سلام و احوال‌پرسی یا صحبت می‌کند، و ظاهراً قادر به شرکت در بازی‌های همکلاسی‌هایش نیست. براساس آن‌چه دیدیم، نظر والدین جیمز را تأیید کردیم که او اساساً به سبب عدم انجام کارهای ضروری برای ایجاد روابط دوستانه، بچه‌ی بسیار کمرویی است. نظر ما این بود که او هنوز نمی‌داند **چگونه** با دیگران دوست شود.

برای رفع این مشکل، نخستین گام آن است که به کودک بیاموزیم برای همراهی بهتر با دیگران چه باید بکند. در موردِ جیمز، دستورالعملی تهیه کردیم: اصول یا پیشنهادهایی در مورد دوست‌یابی، درست پیش از خروج از خانه برای رفتن به مدرسه یا پیوستن به گروه بچه‌های همسایه، برایش تشریح می‌شد:

«اگر می‌خواهی با کسی دوست شوی، به او سلام کن».

«اگر کسی مشغول بازی است، بپرس آیا می‌توانی با او بازی کنی یا خیر!»

«با ذکر اسمِ اشخاص به آنها سلام کن ــ سلام جو! سلام سوزان! سلام جیمز!»

«اگر مشغول بازی هستی و کسی پیدایش شد، از او دعوت کن تا با هم بازی کنید!»

در نظر داشته باشید که کودکان، به‌خصوص خردسالان، نمی‌توانند دستورالعمل‌های پیچیده را به خاطر بسپارند، در نتیجه بهتر است درست قبل از فرصت پیش آمده برای دوست‌یابی نزد کودک، فقط یک یا دو دستورالعمل را برایش تشریح کنید تا کودک بتواند بلافاصله به آنها عمل کند.

مهارت‌هایی را برگزینید که فرزندتان فعلاً در موردشان دچار مشکل است و با مهربانی به کودک یادآوری کنید، هروقت می‌خواهد با دیگران بازی کند، از آنها بهره گیرد. هدفِ شما این نباشد که با عیب‌جویی از کودک او را دچار وسواس در مورد خود کنید، بلکه منظور عرضه‌ی توصیه‌های عملی به او است.

مهارت‌های دوست‌یابی را با فرزندتان الگوسازی و تمرین کنید. چنان‌که در فصل ۴ خاطرنشان کردیم، معمولاً نمایش چگونگی انجام هر کار، ساده‌تر از صحبت کردن در مورد آن است. به همین دلیل، اغلب به والدین توصیه می‌کنیم که چگونگی اقدام به دوست شدن با دیگران را عملاً برای کودک الگوسازی کنند و یا به او نمایش دهند. طی جلساتی که با جیمز و والدینش برگزار کردیم، مهارت‌های دوست‌یابی را الگوسازی کردیم. به‌عنوان بخشی از بازیِ دوست‌یابی، از جیمز خواستیم که وانمود کند واقعاً در مدرسه و احتمالاً در حال کار روی یک طرحِ هنری یا در محوطه‌ی بازی ایستاده است. آن وقت از او می‌خواستیم تظاهر کند مادرش بچه‌ی دیگری است که می‌خواهد با او بازی کند. سپس مادر چگونگی شروع بازی را الگوسازی می‌کرد:

مادر به‌عنوان الگو: «سلام جیمز! چه‌کار می‌کنی؟»

جیمز: «هیچی»

مادر به‌عنوان الگو: «می‌خواهی با ماشین‌ها بازی کنیم»

جیمز: «بله»

مادر به‌عنوان الگو: «خوبه، بیا با آنها بازی کنیم، منم دوست دارم این کار را بکنم.»

هنگامی که مادر و کودک نقش این برهم‌کنش روزمره را بازی می‌کردند، جیمز مجال داشت تا دقیقاً ببیند و بشنود که کودک دیگر در موقعیتِ نقشِ ایفا شده چه می‌کند (به همین دلیل الگوسازی شکلی از آموزش است). مبنای موقعیت‌های نمونه‌سازی شده در این تمرین‌های شبانه، برخوردهایی بودند که

احتمال داشت روز بعد جیمز عملاً در مدرسه یا محل با آنها مواجه شود، و به او کمک می‌کرد یاد بگیرد چگونه به دیگران نزدیک شود و با آنها شروع به صحبت کند، چگونه از دیگران بخواهد که در بازی‌اشان شرکت کند، و چگونه از دیگران بخواهد که با او بازی کنند و امثالِ آن.

در هر تمرین، نقش‌ها عوض می‌شد تا جیمز بتواند آن‌چه را مادرش اندکی پیش الگوسازی می‌کرد، تمرین کند. این دفعه جیمز نقشِ خودش را بازی می‌کرد و مادر کودکی می‌شد که جیمز می‌خواست با او آشنا شود. جیمز آن‌چه را لازم بود در آن موقعیت بگوید، تمرین می‌کرد: «سلام تام! چه کار می‌کنی؟ می‌خواهی ماشین‌بازی کنیم؟» و مانند آن؛ درحالی‌که مادر وقتی جیمز به طرفش می‌آمد، نقش تام را ایفا می‌کرد. این جا اقدامات مفیدی را برای اجرای تمرین‌ها ارائه می‌کنیم:

۱. برای استفاده از بازیِ دوست‌یابی کوتاه، مشابه آن‌چه در بالا شرح دادیم، برنامه‌ریزی کنید. جلساتِ الگوسازی/تمرین باید کوتاه (حداکثر ده دقیقه) باشد، ولی برای اجرای مکرر آنها، شاید هرشب بعد از شام، برنامه‌ریزی کنید.
۲. با گزینش آن نوع برخوردهایی که کودک در حال حاضر در آنها بیش از اندازه کمرو است، در هر جلسه فقط یک موقعیت را برای تمرین انتخاب کنید. اگر روزی متوجه شدید گویا فرزندتان واقعاً تمایل دارد به گروهی از بچّه‌های همسایه ملحق شود (ولی چنین کاری نکرد)، بهتر است چند شب، طی بازی دوست‌یابی چگونگیِ مواجهه با این موقعیت را تمرین کنید.
۳. اجزای اصلی این شیوه عبارتند از، ارائه‌ی آموزش‌هایی به فرزندتان درباره‌ی چگونگی مواجهه با موقعیتی که دارید نقشش را بازی می‌کنید؛ سپس الگوسازی از موقعیتی که کودک ببیند و بشنود که در آن موقعیت چگونه باید رفتار کند؛ و در آخر ایجاد فرصت برای کودک تا این مهارت را با شما تکرار یا تمرین کند. نگذارید این جلسات به وقت عیب‌جویی تبدیل شوند که در آنها مدام به فرزندتان بگویید با هم‌سن و سال‌هایش چگونه رفتار کند. چیزی که این روش را ثمربخش (و سرگرم‌کننده) می‌کند، آن است که به فرزندتان امکان می‌دهد، آن‌چه را که می‌کنید تماشا کند و سپس خود به

تمرین فعالانه‌ی همان کار بپردازد.

۴. فضای جلساتِ تمرین نیز مهم است. به آنها همچون وسیله‌ای برای کمک مستقیم به فرزندتان در جهت فراگیری عمل‌کرد بهتر در موقعیت‌های دشوار روزمره فکر کنید، نه به‌عنوان راهی که موجب پیدایش شخصیت جدیدی در او می‌شود. نشست‌ها باید به‌صورت بازی در فضایی نشاط‌انگیز و سازنده به کودک ارائه شوند. مکرراً تحسین‌اش کنید، مخصوصاً در آن مرحله‌ی مهمی که او بعد از تماشای الگوسازیِ شما نقش واکنش‌های خود را بازی می‌کند. اگر برای تقویت پیشرفت مهارت جدید کودک، به اندازه کافی از تشویق استفاده نکنید، این روش بی‌نتیجه و فرزندتان از بازی دوست‌یابی منزجر می‌شود.

۵. می‌توان در اجرای این جلسات تغییراتی داد. مثلاً، جیمز عروسک‌های خیمه‌شب‌بازی را دوست داشت، بنابراین، در بعضی ازجلسات، برای الگوسازی و تمرین روش‌های دوست‌یابی از آنها استفاده کردیم. جیمز با یک عروسک نقش خودش را بازی و به جای آن حرف می‌زد. عروسک من به اسم یکی از همکلاسی‌های او نامیده می‌شد، و من به جای آن صحبت می‌کردم. عروسکِ من چگونگی رفتار در موقعیت‌هایی را که امکان داشت واقعاً در مدرسه پیش بیاید الگوسازی می‌کرد، و بعد از این الگوسازی، جیمز در ضمن ایفای نقش با عروسک من همان مهارت‌ها را تمرین می‌کرد. طرح و اصول همان است که مطرح‌کرده‌ایم، فقط برای اجرای آن از عروسک‌های خیمه‌شب‌بازی استفاده کردیم، چون در نظر جیمز جالب‌تر از ایفای نقش رودررو بود. شما نیز برای حفظ علاقه‌ی فرزندتان می‌توانید با استفاده از عروسک‌های خیمه‌شب‌بازی یا معمولی و چیزهای مشابه، روال اصلی آموزش مهارت‌ها را تغییر دهید.

٦. به خاطر داشته باشید که وقتی این کار را بازی دوست‌یابی می‌نامیم، صرفاً یک فعالیت سرگرم کننده نیست. هدف این بازی بهبود مهارت‌های کودک در بروز برهم کنش و کمک به او در غلبه بر کمرویی است. برای ثمربخشی این (روش)، کودک باید از این مهارت‌ها در ارتباط با کودکان دیگر استفاده کند. قبل از آن که فرزندتان برای رفتن به کودکستان، مدرسه یا بازی از خانه خارج شود، به او یادآوری کنید: «همان کارهایی را بکن که در موقع بازیِ دوست‌یابی می‌کنیم.» و آنها را یکایک برشمرید: رفتن به سوی دیگران؛ با

ذکر نام به آنها سلام کردن؛ دعوت آنها به بازی و پیوستن به بازی آنها و غیره. این کار به برقراری ارتباط میانِ بازیِ تمرینی و موقعیت‌های واقعی زندگی که کودک در آنها بسیار کمرو بوده، کمک می‌کند. دقّت کنید که یادآوری مختصر کافی است، وگرنه ممکن است فرزندتان دچار وسواس در مورد خود شود.

۷. سرانجام، گوش به زنگ مواقعی باشید که ضمن آن کودک می‌کوشد از مهارت‌هایی که روی آنها کار کرده‌اید، استفاده کند. اگر روزی از پنجره‌ی آشپزخانه متوجّه شدید فرزندتان به طرف گروهی از بچه‌ها می‌رود و با آنها شروع به صحبت می‌کند، که این کار در گذشته برای او دشوار بوده، بعداً به او بفهمانید که این تغییر را دیده‌اید و از مشاهده‌ی آن خشنود هستید. همین‌طور، هر نشانه‌ی دیگری را که حاکی از غلبه کودک بر کمرویی‌اش باشد، تحسین کنید. این نشانه‌ها احتمالاً شامل زمانی که کودک به شما خبر می‌دهد که با دیگران بازی یا صحبت کرده، یا مواقعی که به خانه‌ی دوستانش می‌رود یا دوستانش را به خانه می‌آورد، و هر رابطه‌ی متقابلی با همتایان که شاهد شکل‌گیری‌اش هستید، می‌شود.

همان‌طور که گفتیم، کودکان خصوصیات فردی و اجتماعی گوناگونی دارند؛ درحالی‌که برخی ذاتاً آرام و درون‌گرا هستند، بعضی دیگر برون‌گرایند. این بخشی از تنوع حیات است و مسلماً نباید سبب نگرانی شود. از سوی دیگر، اگر کودکی به شکل نگران‌کننده‌ای خجالتی است که نمی‌تواند با دیگران روبه‌رو شود، با آنها بازی کند یا دوست شود، مشکل‌اش مستلزم توجه والدین است. روش‌هایی که در این‌جا مطرح کردیم، می‌توانند برخی از این مشکلات را به راحتی حل کنند. به هرحال، در صورتی که الگوهای درازمدّت تنهایی و کمروییِ بیش اندازه، تداوم یافته و دامنه‌اش گسترش پیدا کرده، متخصصان می‌توانند پیشنهادات و رهنمودهای بیشتری ارائه کنند.

۱۰

چه‌وقت کمک‌های تخصصی ضروری است؟

احتمالاً، کودکی که سراسر دوران کودکی را بدون هیچ مشکلی سپری کند، هنوز متولّد نشده است. همان‌طور که در صفحات ابتدایی کتاب گفتیم، همه‌ی کودکان، گاه و بی‌گاه از خود بدرفتاری‌هایی نشان می‌دهند که باعث نگرانی و ناامیدی والدین‌شان می‌شود، یا در موارد معینی نمی‌توانند چنان که باید رفتار کنند، یا در فراگیری مهارت‌های مربوط به خویشتن‌داری که دست‌یابی به آنها در نخستین سال‌های زندگی ضروری است، دچار مشکل می‌شوند. سرشتِ کودکی ــ با وظایف و چالش‌هایش ــ و سرشت کودکان ــ که تجارب بسیار اندکی در روند زندگی دارند ــ عملاً بروز گاه و بی‌گاه مشکلاتِ رفتاری را اجتناب‌ناپذیر می‌کنند.

علاوه بر این، چنان که دیدیم، وقتی والدین چگونگی مواجهه‌ی متفاوت با رفتارهای بد کودکان را بیاموزند، می‌توانند بر اکثر مشکلات رفتاری رایج در بین کودکان غلبه کنند. ما در مورد مراجعه کنندگان خود دریافتیم که کودکان دارای مشکلاتِ مسئله‌ساز و گاه دیرپا مثل ناسازگاری اخلاقی، نافرمانی، شب ادراری و هراس‌های کودکانه، به روش‌هایی که در فصل‌های پیشین شرح دادیم، به‌خوبی ــ و غالباً خیلی سریع ــ واکنش نشان می‌دهند.

وقتی والدین بفهمند که چگونه پاداش‌هایی (برای اعمال فرزندان‌شان) مقرر کنند که مهارت‌های رفتاری خوب کودک را تقویت و از مشکلات رفتاری مدام جلوگیری کنند، و هنگامی که عملاً چنین اصولی را به مرحله‌ی

اجرا درآورند، بسیاری از الگوهای بدرفتاریِ رایج، بدون کمک دخالت عامل بیرونی رفع می‌شوند. با همه‌ی این‌ها، در مواقع معینی والدین و کودکان می‌توانند از مشاوره‌های تخصصی ویژه برای کمک به رفع مشکلات رفتاری کودک بهره‌مند شوند. مثلاً، در این موارد باید از متخصص کمک بخواهید:

- پی‌گیرانه با مشکلات رفتاری فرزندتان مطابق روش‌هایی که مطرح کرده‌ایم، مواجه شده‌اید، ولی بعد از گذشتن حدود یک ماه، که برای رفع اکثر مشکلات یادشده در این کتاب کافی است، هنوز بهبود چندانی مشاهده نکرده‌اید؛
- به نظر می‌رسد که فرزندتان، با وجود آن‌که مطابق دستورالعمل‌های ما از روش‌هایی چون منزوی‌سازی یا توجه مثبت برای تقویت رفتار خوب استفاده کرده‌اید، واکنشی نشان نمی‌دهد و فکر می‌کنید روش‌ها باید بیشتر با اوضاع منطبق شوند.
- فرزندتان افسرده و غمگین است، یا کارهایی می‌کند که ممکن است به خودش آسیب برساند.
- پرسش‌هایی درباره‌ی رشد عاطفی و تحصیلی فرزندتان دارید و صرفاً مایلید آنها را با متخصص مطرح کنید.

مشورت با متخصص در چنین مواقعی مهم است. با همه‌ی این احوال، متأسفانه بسیاری از والدین به اطّلاعات راهنما در مورد یافتن متخصصی که بتواند در زمینه‌ی مشکلات رفتاری توصیه‌های عملی و مناسبی در اختیارشان بگذارد، دسترسی ندارند. احتمالاً، اطّلاعات مکتوب درباره‌ی چگونگی یافتن لوله‌کش یا برق‌کار، از شخصی که می‌تواند والدین را در زمینه‌ی مشکلاتِ رفتاری کودکان راهنمایی کند، به مراتب بیشتر است. چنان چه تصمیم گرفتید با متخصص مشورت کنید، آیا باید در چه زمینه‌ای به متخصص رجوع کنید، چه‌طور یکی از بهترین متخصصان را بیابید، و دقیقاً چه انتظاری باید از فردی که با او مشورت می‌کنید، داشته باشید؟

برخی افراد ادعا می‌کنند که در زمینه‌ی مشکلاتِ رفتاری کودکان

متخصص‌اند، امّا ممکن است اطّلاعاتی ارائه کنند که به فرزندتان کمکی نکند یا حتّی به او آسیب برساند. در کلینیک‌مان، کودکانی را دیده‌ایم که چندین ماه هر روز «تنبیه بدنیِ ترغیبی» شده بودند، زیرا آموزگار به والدین‌شان توصیه کرده بود، تنبیه شدید بهترین روشِ تشویق کودک به انجام تکالیف مدرسه است. کودکان دیگری را با مشکلاتِ رفتاری عادی نزد ما آورده بودند، که آنها را به‌غلط مبتلا به اختلال عاطفی تشخیص داده و مقدار زیادی دارو برایشان تجویز کرده بودند که آنها را صرفاً خواب‌آلود و کسل می‌کردند. و کودکانی با مشکلی مثل شب‌اداری که می‌تواند سال‌ها باعثِ ویرانی عزّت‌نفس کودک شود، مجاز به ادامه‌ی تجربه‌ی این مشکل شده بودند، چون به والد گفته شده بود، کودکان با بزرگ‌تر شدن سرانجام این مشکل را پشت‌سر می‌گذارند، یا حتّی بدتر، گفته بودند، شب اداری درمان‌پذیر نیست. یافتنِ کمک تخصصی مؤثّر برای مشکلاتِ رفتاری کودک کاری است که احتمالاً هرگز احتیاجی به انجامش ندارید، ولی والد عاقل می‌خواهد بداند در صورت نیاز به چنین تخصصی، چگونه یک متخصص خوب پیدا کند.

والدین می‌توانند در مورد فرزندان‌شان با چند نوع متخصص در رشته‌ی سلامت روان مشورت کنند. این‌ها شامل روان‌شناسان، مددکارانِ اجتماعی بالینی، مشاوران خانواده و روان‌پزشکان هستند. درست همان‌طور که متخصصان رشته‌های گوناگونی از روش‌های متفاوتی برای درمانِ مشکلات رفتاری کودکان استفاده می‌کنند، روش کار یک درمان‌گر خاص معمولاً مبتنی بر درک وی از دلایلِ مشکلات کودکان و مؤثّرترین راه برای درمانِ آنهاست. اگرچه شیوه‌های بسیار متفاوتی برای درمانِ مشکلات کودک وجود دارد، روش مورد استفاده در سراسر این کتاب مبتنی بر اصلِ **رفتار درمانی** است. این روشِ رفعِ مشکلات در رشته‌ی روان‌شناسی نسبتاً جدید است؛ بیشتر روش‌های آن طی سال‌های گذشته تکمیل و اصلاح شده است. ویژگی‌های متعدّدی رفتار درمانی را از روش‌های دیگرِ رفع مشکلات کودکان

متمایز می‌کند.

رفتار درمانی در زمینه‌ی مشکلات فعلی کودک تأکید می‌ورزد و مستقیماً در جهت تغییر آنها تلاش می‌کند. به‌جای جستجوی علل پیشینی و نهفته‌ی مشکلات (رفتاری) که احتمالاً ارتباط کمی با آن چیزی دارند که برای رفع آنها ضروری است، رفتار درمانی روش ساده‌ای است که بیشتر بر رفع مشکلات تأکید می‌کند تا این که صرفاً در صدد تبیین علل آنها باشد.

رفتار درمانی از اصولی پیروی می‌کند که به فرزندتان در فراگیری فعالانه‌ی غلبه بر مشکلات (رفتاری) کمک می‌کند. روان‌شناسانی که در مورد چگونگی فراگیری مردم از تجربیات‌شان تحقیق می‌کنند ــ همان کاری که رفتار درمان‌گران می‌کنند ــ قادرند آن اصول را در مورد مشکلات (رفتاری) کودکان به کار بندند. مثلاً، غلبه برترس از طریق قرار گرفتن پیوسته ولی تدریجی در معرض آن‌چه از آن می‌ترسید، تقویت الگوهای رفتارِ خوب از طریق تشویق و ابراز توجه به آنها، و عدم توجه وقتی کودک بدرفتاری می‌کند، جملگی روش‌هایی‌اند که به کودک کمک می‌کنند تا تغییر کند و از تجربه یاد بگیرد.

رفتار درمانی برای والدین روش آموزش مهارت‌هاست، چون درمان‌گر در موردِ چگونگی برخورد با مشکلات کودک توصیه‌های خاصّی را در اختیار والدین قرار می‌دهد.

رفتار درمانی برای کودکان روش آموزشِ مهارت‌هاست، زیرا همان‌طور که والدین یاد می‌گیرند که هنگام بدرفتاری کودک یا پدید آوردن دشواری‌ها، برخورد متفاوتی داشته باشند، کودک نیز فرصت خواهد داشت تا الگوهای رفتاری مسئولانه‌تر، مثبت‌تر و خویشتن‌دارانه‌تری را تمرین کند.

روش‌های رفتار درمانی نه بیش از اندازه تنبیهی و نه بیش از اندازه آسان گیرند. همان‌طور که بارها تأکید کرده‌ایم، این روش در عوض تأدیب، موعظه یا تنبیه بدنی، به کودکان کمک می‌کند تا از طریق درکِ پی‌آمدهای

اعمال‌شان، خوش‌رفتاری را فرا گیرند. هم‌چنین، مهارت‌هایی را تعلیم می‌دهد که به خردسال کمک می‌کنند تا بیشتر احساس موّفقیّت و اعتماد به نفس کند، و بالاخره کودک را در تشخیص درست از نادرست بر مبنای تجربه‌اش، هدایت می‌کند.

همان‌طور که خاطرنشان کردیم، رفتار درمانی مسلّماً تنها راهِ درمان مشکلاتِ کودکان نیست؛ روش‌های دیگر نیز می‌توانند مؤثّر باشند. ولی چنان چه تصمیم گرفتید از مشورت متخصص رفتار درمانی برخوردار شوید، می‌توانید از اقداماتی که در این جا ذکر می‌کنیم، پیروی کنید.

چگونه یک متخصص رفتار درمانی برای کودکان پیدا کنیم

مددکاران اجتماعی، مشاوران خانواده و روان‌پزشکان ممکن است از روش رفتار درمانی بهره گیرند، ولی متخصصانی که احتمالاً بیشتر از این روش پیروی می‌کنند روان‌شناسان هستند. با این همه، بسیاری از رهنمودهای تشریح شده در این‌جا، مورد استفاده متخصصان دیگر نیز قرار می‌گیرد. روان‌شناسان افرادی‌اند که باید در روان‌شناسی دارای مدرک تحصیلی دکترا، و پروانه‌ی کار در این رشته باشند. روان‌شناسان بالینی که آموزش تخصصی در زمینه‌ی رشد و مشکلاتِ کودکان را گذرانده‌اند، متخصصانی‌اند که دائماً طرف مشورتِ والدینی قرار گرفته‌اند که نگرانِ مشکلاتِ فرزندان‌شان بوده‌اند. آنها معمولاً قبل از این که واجدِ شرایط طبابت شوند، دست‌کم چهارسال تحصیل دانشگاهی و یک سال دوره‌ی آموزشی دستیاری را گذرانده‌اند.

والدین چگونه روان‌شناس پیدا کنند؟ بهترین روش، استناد به قضاوت شخصی است که مورد اعتماد آنهاست. اگر دوست، خویشاوند یا همسایه‌ای دارید که روان‌شناسی را ملاقات کرده (یا، حتّی بهتر از آن، فرزندش توسط روان‌شناسی درمان شده باشد)، از او در مورد تجارب و توصیه‌هایش تحقیق کنید. اگر دوست یا خویشاوندی تجربه‌ی مثبتی از یک روان‌شناسِ اطفال

داشته، آن فرد احتمالاً از این که نظرش را در اختیار شما بگذارد، خوشحال می‌شود. حتّی اگر پی بردید که آن متخصّص کودکان را درمان نمی‌کند، روان‌شناسانِ خوبِ بزرگ‌سالان اغلب می‌توانند روان‌شناسانِ خوبِ اطفال را به شما معرفی کنند. در مورد پرسش از اشخاصی که به دیدگاه‌هایشان اعتماد دارید، خجالت نکشید. روش دیگر برای یافتن روان‌شناس، پرسش از پزشکِ متخصص اطفال یا پزشکِ خانوادگی‌تان است. با این که روان‌شناسان خود پزشک نیستند، ولی اکثر پزشکانِ خانوادگی، روان‌شناسانی را که در ناحیه‌ی شما هستند می‌شناسند، و می‌توانند شما را به یکی از آنها که متخصصِ رفتار درمانی است، ارجاع دهند.

دست آخر این که، مؤسّسات و سازمان‌های معینی، می‌توانند اسامی روان‌شناسان اطفالِ محلّی را در اختیار والدین بگذارند. والدین می‌توانند به بخش آموزش روان‌شناسی دانشگاه‌های بزرگ سر بزنند تا اسامی روان‌شناسان شاغل در منطقه یا در مرکز محلّی سلامت روانی را به دست آورد. یادتان باشد با این که سازمان‌ها (دانشگاه‌ها، مراکز سلامتِ روانی یا انجمن‌های حرفه‌ای) اسامیِ روان‌شناسان را در اختیارتان قرار می‌دهند، ولی معمولاً نمی‌توانند به شما بگویند چه کسی برای فرزندتان از همه بهتر است یا تجربه و مهارت بیشتری دارد، یا شما از کدام یک خوش‌تان می‌آید. بنابراین، بهترین روش برای یافتن روان‌شناس، استناد به توصیه‌های مراجعین راضی یا افرادِ دیگری است که به قضاوت‌شان اطمینان دارید.

وقتی روان‌شناسی را یافتید، اقدام بعدی ترتیب دادنِ نخستین ملاقاتِ مشورتی برای طرح مشکلاتِ رفتاری فرزندتان است. والدین باید نخستین ملاقات با روان‌شناس را به‌عنوان نشستی مقدّماتی تلقی کنند، که در درجه‌ی اول به آنها امکان می‌دهد مسائل فرزندشان را شرح دهند و هم‌چنین از روش کار آن متخصص آگاه شوند. این نوع جلسات مقدّماتی را نباید همچون تعهّد فوریِ درمان درازمدّت، بلکه باید به‌عنوان فرصتی برای مبادله‌ی اطّلاعات با

یک متخصص تلقی کرد. با توجه به آن مذاکرات می‌توان درباره‌ی جلساتِ بعدی تصمیم گرفت.

والدین در جلسه‌ی مشورتیِ مقدّماتی با روان‌شناس اطفال، چه چیزی را باید مورد بحث (و جستار) قرار دهند؟ مسلّماً، همه‌ی روان‌شناسان (حتّی آنها که روش رفتار درمانی را در پیش می‌گیرند) به جلسات ابتدایی به‌طور یکسان و مشابه برخورد نمی‌کنند، ولی در اوّلین ملاقات باید مطالب معینی مطرح شود.

درباره‌ی تحصیلات روان‌شناس، به‌ویژه در زمینه کودکان سوآل کنید. با آن که نباید از او مشخصات بخواهید یا سوآل‌پیچ‌اش کنید تا صلاحیت‌اش را به شما اثبات کند، خوب است در مورد محلّ تحصیل، مدارک تحصیلی و پیشینه‌اش در زمینه‌ی درمان کودکان تحقیق کنید. اگر با روان‌شناسی مشورت می‌کنید که مستقلاً طبابت می‌کند، آن شخص باید دارای مدرک دکترای روان‌شناسی بالینی و جواز کار باشد. اگر مدرک تحصیلی‌اش پایین‌تر از این، یا هنوز در حال آموزش است، سرپرست مستقیم درمان‌گر باید دارای چنین مدارکی باشد. درباره‌ی سابقه‌ی اختصاصی‌اش در زمینه درمان کودکان سوآل کنید. ارزیابی این تخصص برای والدین دشوار است، چون روان‌شناسان خوبِ اطفال مهارت‌شان را ضمن تحصیل دانشگاهی، دوره‌ی دستیاری، به‌عنوانِ بخشی از تجربه‌ی عملی آینده‌شان، یا در ترکیبی از این سه راه به دست می‌آورند. به هرحال، باید انتظار داشته باشید که مدارکی گواه بر سابقه‌ی قابل توجه در مداوای کودکان بیابید؛ حتّی اگر طبابت آن روان‌شناس محدود به درمان کودکان نباشد.

آیا روش کارِ آن روان‌شناس مبتنی بر رفتار درمانی است؟ روشی که در این کتاب برای رفع مشکلات (رفتاری) کودکان دنبال کرده‌ایم مبتنی بر اصولِ رفتار درمانی است. بهترین راه برای آن که دریابید آیا روشِ او نیز چنین است یا خیر، صرفاً پرسش در این مورد مفید است.

بعد از شرح مفصلِ مشکلات جاری فرزندتان و پاسخ به سوآل‌های روان‌شناس، آرای او را درباره‌ی علت و درمان مشکل جویا شوید. هیچ درمان‌گری هرگز نمی‌تواند فقط با یک جلسه مشاوره به‌طور کامل مسائلِ فرزندتان را درک کند؛ در حقیقت، ممکن است چندین جلسه طول بکشد و پرسش‌های فراوانی را مطرح کند تا بتواند تدبیری برای رفع مشکل فرزندتان پیشنهاد کند. با این همه، آن فرد دست‌کم باید بتواند طرحی کلّی از آرای مقدّماتی خود درباره‌ی علل مشکلات رفتاری فرزندتان و آن‌چه می‌شود برای کمک به کودک در غلبه بر آن مشکلات انجام داد، به شما ارائه کند. مخصوصاً در جستجوی نشانه‌هایی باشید که روان‌شناس آماده است تا توصیه‌های مفصل، عملی و خاص در مورد چگونگی برخورد با مشکلات رفتاری فرزندتان به شما ارائه کند، یا بر آموزش کودک در زمینه‌ی مهارت‌هایی که فعلاً فاقد آنهاست، تأکید کند.

در مورد این که آیا نخستین راه‌حلِّ متخصص در مورد مشکل فرزندتان معقول و عملی است، از قضاوت مستقیم و حسی خودتان بهره گیرید. مثلاً، اگر کودک مشکلِ شب ادراری دارد و ثابت شده به تنهایی نمی‌توانید از عهده‌ی رفع آن برآیید، پذیرش این که درمانگر درباره‌ی جزئیات مشکل از شما سوآل کند (که چه مواقعی اتّفاق می‌افتد، چندوقت یک‌بار جایش را خیس می‌کند، آیا کودک تحت معاینه‌های پزشکی قرار گرفته یا خیر، برای رفع آن‌چه کرده‌اید، فرزندتان بعد از چنین مواقعی چه احساسی دارد، و مانند این‌ها)، منطقی است. روان‌شناس ممکن است از شما بخواهد حالات کودک را در مواقعی که رختخوابش را خیس می‌کند به خاطر بسپارید یا یادداشت کنید. از همه مهم‌تر، برنامه‌ریزی درمان باید چنان باشد که مستقیماً مشکل شما را مدنظر قرار دهد. زمانی که والدین با روان‌شناس درباره‌ی مشکلِ خاصّی مشورت می‌کنند، باید در مورد چگونگیِ رفع آن مشکل اطّلاعاتِ عملی، مفید و دقیقی کسب کنند.

معمولاً درمانِ این نوع مشکلات چه مدّت طول می‌کشد؟ جلسات مشاوره‌ی رفتار درمانی، با روش‌هایی دقیق و متمرکز، با توجه به مشکلات خاصِ کودک، درمان‌های ویژه‌ای ارائه می‌کنند. گرچه، هیچ متخصصی نمی‌تواند دقیقاً تعداد جلسات مشورتی ضروری برای رفع مشکل معینی را پیش‌بینی کند، روان‌شناسان کارآزموده معمولاً می‌توانند درباره‌ی طول مدّت درمان نظری کلّی به شما ارائه کنند. اگر درمان‌گرتانِ دوره‌ای طولانی را برای مشکلی که کاملاً ساده به نظر می‌رسد پیش‌بینی کرد، می‌توانید برای اطمینان با درمان‌گر دیگری هم مشورت کنید.

هم‌چنین، حکم عقل این است که والدین توجه کنند که پس از شروع مشورت خانواده با متخصص پیشرفتی حاصل شده است یا خیر. معمولاً در درمانگاه به والدین اطّلاع می‌دهیم در صورتی که از توصیه‌های ما با جدّیت پیروی کنند، در موردِ اکثرِ مشکلات، ظرف سه تا پنج جلسه باید تغییری در رفتار کودک آشکار شود. این به معنی آن نیست که مشکلاتِ سخت در چنین دوره‌ی زمانی رفع می‌شوند؛ ولی درواقع، به معنی آن است که قبل از برگزاری جلساتِ مشورتی متعدّد و بی‌ثمر، باید پیشرفتی آشکار شود. بسیاری از روان‌شناسان عملاً زمانی را تعیین می‌کنند (مثلاً پس از پنج جلسه) که طی آن والدین و متخصص با هم پیشرفتی را که حاصل شده، مرور می‌کنند.

اگر قبل از این که روش‌های دیگر امتحان شده باشند، دارویی برای مشکلات عادی تجویز شد، خیلی احتیاط کنید. روان‌شناسان هرگز دارو تجویز نمی‌کنند، چون پزشک نیستند. ولی والدین گاهی به پزشکانی مراجعه می‌کنند که دوره‌های طولانی مصرفِ آرام‌بخش‌ها، محرک‌ها و داروهای مشابه را برای ایجاد تغییر در رفتار کودک تجویز می‌کنند. وقتی والدین از رفتار فرزندشان ناامید و نگران‌اند و وقتی می‌فهمند که اشکالی در رفتارِ کودک وجود دارد، به سوی پذیرش نظریه‌ی تجویز دارو برای رفع مشکل خود، می‌روند. گرچه اختلالات مشخصی وجود دارد که تجویز دارو برای

مقابله با آنها ضروری است، ولی این‌ها معمولاً اختلالاتِ عصب‌شناختی (عمل‌کرد مغز) هستند که در عین حال ممکن است بر رفتار کودک نیز اثر بگذارند. مثلاً، کودکانی که مبتلا به حمله یا صرع هستند، اغلب برای پیش‌گیری از بروز حمله، به صرف دارو احتیاج دارند. برخی کودکان دچار اختلالی شدید و غیرعادی به نام اوتیسم* می‌شوند که منجر به کناره‌گیری شدید از دیگران، عدم یا رشد مختصر تکلّم، شیفتگی به اشیای بی‌جان و خودآزاری (مثل گاز گرفتن مکرر خود) می‌شود. کودکان اوتیست مبتلا به بیماری عصبی‌اند و مصرف دارو برایشان ضروری است. ولی این اختلالات کاملاً نادر با مشکلات رفتاری، ترس یا احساسِ ناامنی و مشکلات مربوط به خویشتن‌داری که بسیاری از والدین را به جستجوی کمک تخصصی می‌کشاند، فرق دارد.

متأسفانه، بسیاری از پزشکان اساساً برای درمان مشکلاتی که نیازمند مصرف دارو نیستند، بر مصرف دارو تأکید می‌کنند. به کودکانی که دچار مشکل خشم و عصبانیت شدید هستند، به جای آموزش چگونگی مهار عصبانیت، داروهای آرام‌بخش می‌دهند. برای بچه‌هایی که غمگین و افسرده هستند به جای تشویق‌شان به انجام فعالیت‌هایی که به آن امکان می‌دهد شادتر باشند اغلب داروهای ضدافسردگی تجویز می‌کنند. و متداول‌تر از همه، بعضی کودکان را که صرفاً پُرجنب وجوش‌اند و غلط رفتار می‌کنند، خیلی سریع بی‌قرار** می‌نامند و تحت مداوا با داروهای ضدتحرک قرار می‌دهند. اغلب آن‌چه واقعاً لازم است عمل‌کردی باثبات‌تر و مؤثّرتر از سوی والدین و برقراری انضباط است.

اگر به والدی بگویند برای کنترل مشکلاتِ رفتاری روزمره باید به فرزندش دارو داده شود، چه باید بکند؟ درباره‌ی تجویز دارو برای مشکلاتِ رفتاری کودک باید با احتسابِ آثار کوتاه و بلندمدّت آن دارو تصمیم گرفت.

---

* autism ** hyperactive

مثلاً بسیاری از والدین نمی‌دانند داروهای معینی که برای کودکان بی‌قرار تجویز می‌شود، می‌تواند بر رشدِ کودک تأثیر بگذارد یا الگوهای خواب و خوراکش را مختل کند. فوق‌العاده غم‌انگیز است که کودکان در اوایل زندگی به دارو وابسته شوند و یاد بگیرند که رفتارشان را نه به توانایی خودشان در غلبه بر مشکلات، بلکه به تأثیرات دارو نسبت دهند.

به‌عنوان والد، به خاطر داشته باشید که متخصصان در مورد تجویز دارو برای مشکلاتِ رفتاری کودکان نظرات بسیار متفاوتی دارند. هم‌چنین یادتان باشد که برای رفع مشکل خاصّی، روش‌های گوناگونی را می‌توان به کار برد. بنابراین، اگر متخصصی برای مشکل رفتاریِ فرزندتان بلافاصله دارو تجویز کرد، به‌طورکلّی عاقلانه است که نظرِ متخصص دیگری را نیز جویا شوید. شیوه‌ای کمتر افراطی ممکن است درست به همان اندازه مؤثّر باشد.

اگر خواستار نظر متخصصی درباره‌ی مشکل فرزندم شوم، آیا درمانگر نباید بیشتر وقتش را با فرزندم سپری کند؟ گاهی والدین از این که می‌بینند روان‌شناس بیشتر وقت را صرف گفتگو با آنها می‌کند تا با کودک، متعجب می‌شوند. دلیل اصلی این کار آن است که احتمالاً مشکلات کودک در خانه و کنارِ خانواده‌اش پیش آمده، و والدین باید چگونگی رفتار با کودک را در زمان و مکانی که مشکل عملاً روی می‌دهد بیاموزند. احتمالاً صرف وقت بسیار زیادی برای ارائه‌ی توصیه‌ها به والدین لازم است. از یک جهت، درمانگر خوب مشاور والدین محسوب می‌شود، زیرا آنها را راهنمایی می‌کند تا بتوانند به فرزندشان در مورد مشکلاتی که دارد کمک کنند. بنابراین، اگرچه روان‌شناس همیشه می‌خواهد وقت (جلسات) را به فرزندتان اختصاص دهد، ولی ممکن است به همان اندازه یا حتّی بیشتر با شما وقت صرف کند.

آیا بهتر است با روان‌درمانگر رفتاری همجنسِ فرزندم مشورت کنم؟ اگرچه در این زمینه تحقیقاتِ زیادی صورت نگرفته، ولی احتمالاً، و مخصوصاً برای کودکان اهمیتی ندارد. والدین باید، بدون توجه به این که

متخصص مرد است یا زن، روان‌شناسی را انتخاب کنند که از او خوش‌تان می‌آید و به صلاحیت او اعتماد دارند.

در صورتی که تصمیم دارید با متخصصی درباره‌ی فرزندتان مشورت کنید، این پیشنهادها به منظور کمک به شماست. با وجود این، به خاطر داشته باشید که مشکلات رفتاری موردبحث در این کتاب، مشکلاتی‌اند که تقریباً همه‌ی کودکان با آنها روبه‌رو می‌شوند. چون دوران کودکی زمانِ تجارب جدید و چالش‌ها و رشد است، در عین حال زمانی است که گاه در آن مشکلاتی نیز پدید می‌آیند و نیازمند چاره هستند. این کتاب شیوه‌هایی را برای رفع مشکلات رایج ارائه کرده که والدین کودکان سه تا شش ساله با آن روبه‌رو می‌شوند. امیدواریم آرایی که در این جا مطرح شده‌اند، در روند پشت‌سر نهادن مشکلات، کسب موفقیّت، و احساس اعتماد به نفس به فرزندتان کمک کند.

پیوست

مشکلاتِ مشترکی که والدین در مورد فرزندان‌شان با آن روبه‌رو می‌شوند.

سن کودک	مشکلات یا وظایف مشترک در این سن	توضیحات
سه تا چهار	ترس از تاریکی و ترس از تنها خوابیدن	ترس یا احساس ناامنی در مورد دور بودن کودک از والدین (مخصوصاً در شب و تاریکی) تقریباً بین کودکان سه تا چهار سال مشترک است (به فصل ۷ رجوع کنید.)
سه تا پنج	استفاده مستمر از دستشویی	اکثر کودکان، زودتر از سه سالگی استفاده از دستشویی را می‌آموزند. ولی برخی از بچه‌ها سال‌ها بعد از اولین کوشش‌ها همچنان با مشکلاتی در مورد استفاده از دستشویی روبه‌رو می‌شوند (به فصل ٦ رجوع کنید.)
سه تا پنج	شروع مهدکودک	شروع مهدکودک به‌تنهایی مشکل نیست، امّا برای انتخاب مهد کودک خوب و آماده کردنِ فرزندتان در صورتی که مهدکودک را در این مقطع سنی آغاز می‌کند، باید اقداماتی به عمل آورید (به فصل ۹ رجوع کنید.)
سه تا شش	شب ادراری	شب ادراریِ اغلب حتّی بعد از این که کودک موفق می‌شود طی روز از دستشویی استفاده کند باز هم روی می‌دهد. اگر بعد از سه سالگی مشکل

		شب ادراریِ مکرّر وجود دارد، والد باید برای رفع آن اقدام کند (ر.ک. فصل ٦.)
سه تا شش	نافرمانی	نافرمانی می‌تواند در هر سنی مشکل (رفتاری) باشد، اما اغلب به میزانی که کودکان بزرگ‌تر می‌شوند، جدی‌تر می‌شود (ر.ک. فصل ۵.)
چهار تا شش	ناسازگاری	در دوران طفولیت، گریه کردن یکی از راه‌هایی است که کودکان توسط آن می‌توانند درد، ترس یا ناراحتی‌شان را به دیگران بفهمانند. هر چه کودکان بزرگ‌تر می‌شوند، ناسازگاری‌ها نیز هدف‌مندتر می‌شوند (معمولاً وقتی که کودک سعی دارد چیزی را به دست آورد و یا وقتی احساس سرخوردگی می‌کند). منظور ما کاهش ناسازگاری‌ها و کمک به کودک در یافتن راه‌های پذیرفتنی‌تری برای ابراز کلامی نارضایی‌هایش است (ر.ک. فصل ۵.)
چهار تا شش	ترس از اشیا، موقعیت‌ها یا کارها	وقتی کودکان به این سن می‌رسند، ترس‌های‌شان متمرکزتر و مشخص‌تر می‌شود. متداول‌ترین آنها ترس از حیوانات، پزشک، و بیمارستان است (به فصل ۷ رجوع کنید.)
چهار تا شش	تصمیم‌گیری	حتّی در کودکی، آموختن تصمیم‌گیری («با کدام مدادرنگی باید این را نقاشی کرد؟» «آیا بروم بیرون؟»، «چه کار کنم؟») به کودکان کمک می‌کند تا بتوانند مستقل فکر کنند (به فصل ۸رجوع کنید.)

چهار تا شش	دوست‌یابی	زمانی که کودکان بیشتر وقت‌شان را با دیگران می‌گذرانند و مدرسه را شروع می‌کنند، مهارت‌های اجتماعی اهمیت پیدا می‌کنند. (به فصل ۹ رجوع کنید.)
پنج تا شش	اتلاف وقت	اتلاف وقت زمانی می‌تواند یک مشکل تلقی شود که کودکان آن‌قدر بزرگ باشند تا مسئولیت‌هایی را در آماده شدن برای مدرسه، مهدکودک یا خواب به عهده بگیرند (به فصل ٦ رجوع کنید.)
پنج تا شش	آغاز مدرسه	آغاز مدرسه مخصوصاً برای کودکانی که به مهد کودک نرفته‌اند به معنی تغییر بزرگی در امور روزمره است. کمک به کودک تا برای این تغییر آماده شود، مهم است (به فصل ۹ رجوع کنید.)

مراجع

اکثرِ روش‌هایی که برای رفع مشکلاتِ رفتاری کودکان در این کتاب توضیح داده شد، مبتنی بر روش‌هایی است که از آثار روان‌شناسی و رفتار درمانی کودک اقتباس شده است. آن چه در زیر ارائه شده بخشی از تحقیقاتی است که اساسِ بسیاری از روش‌هایی را که مطرح کرده‌ایم شکل داده‌اند.

فصل ۲

Ayllon, T., Layman, D., and Kandel, H. J. "A behavioral-educational alternative to drug control of hyperactive children." Journal of Applied Behavior Analysis 8 (1975):421-433.

Harris, F. R., Johnston, M. K., Kelley, C. S., and Wolf, M. M. "Effects of positive social reinforcement on regressed crawling of a nursery school child." Journal of Educational Psychology 20 (1964):8-17.

Herbert, E. W. and Baer, D. M. "Training parents as behavior modifiers: Self-recording of contingent attention." Journal of Applied Behavior Analysis 5 (1972):139-149.

Homme, L. E., DeBaca, P. C., Devine, J. V., Stunhorst, R., and Rickert, E. J. "Use of the Pre mack principle in controlling the behavior of nursery school children." Journal of the Experi- mental Analysis of Behavior 6 (1963) :544.

Johnson, C. A. and Katz, R. C. "Using parents as change agents for their children: A review." Journal of Child Psychology and Psychiatry and Allied Disciplines 14 (1973):181-200..

Risley, T. "Learning and lollipops." Psychology Today 1 (1968) :28-31, 62-65.

فصل ۳

Allen, K. E., Henke, L. B., Harris, F. R., Baer, D. M., and Reynolds, N. J. "Control of hyperactivity by social reinforcement of attending behavior." Journal of Educational Psychology 58 (1967) :231-237.

Baer, D. M. "Laboratory control of thumbsucking by withdrawal and reinstatement of reinforcement." Journal of Experimental Analysis of Behavior 5 (1962):525-528.

Bandura, A. Aggression: A social learning analysis. Englewood Cliffs,N.J.:

Prentice-Hall, 1973.

Benoit, R. B. and Mayer, G. R. "Timeout: Guidelines for its selectionand use." The Personnel and Guidance Journal 53 (1975):501-506.

Goetz, E. M., Holmberg, M. C., and LeBlanc, J. M. "Differential reinforcement of other behavior and noncontingent reinforcement as control procedures during the modification of a preschooler's compliance." Journal of Applied Behavior Analysis 8 (1975) :77-82.

Harris, V. W. and Sherman, J. A. "Use and analysis of the 'Good Behavior Game' to reduce disruptive classroom behavior." Journal of Applied Behavior Analysis 6 (1973) :405-417.'

Wolf, M. M., Risley, T. R., and Mees, H. "Application of operant conditioning procedures to the behavior problems of an autistic child." Behavior Research and Therapy 1 (1964) :303-312.

فصل ۴

Bandura, A., Ross, D., and Ross, S. A. "Imitation of film-mediated aggressive models." Journal of Abnormal Social Psychology 66 (1963): 3-11.

Bandura, A. and McDonald, F. J. "The influence of social reinforcement and the behavior of models in shaping children's moral judgments." Journal of Abnormal Social Psychology 67 (1963):274-281.

Bandura, A. and Walters, R. H. Social learning and personality development. New York: Holt, Rinehart and Winston, 1963.

Geller, M. I. and Scheirer, C. J. "The effect of film modeling on cooperative play in disadvantaged preschoolers." Journal of Abnormal Child Psychology 6 (1978):71-87.

Kuhn, D. Z., Madsen, C. H., and Becker, W. C. "Effects of exposure to an aggressive model and 'frustration' on children's aggressive behavior." Child Development 38 (1967):739-745.

Thomas, M. H. and Drabman, R. S. "Tolerance of real life aggression as a function of exposure to televised violence and age of child." Merrill-Palmer Quarterly 21 (1975) :227-232.

فصل ۵

Bornstein, M., Bellack, A. S., and Hersen, M. "Social skills training for highly aggressive children." Behavior Modification 4 (1980): 173-186.

Brown, P and Elliott, R. "Control of aggression in a nursery school class." 'Journal of Experimental Child Psychology 2 (1965): 103-107.

Williams, C. "The elimination of tantrum behavior by extinction procedures." Journal of Abnormal Child Psychology 59 (1959):269.

Zielberger, J., Sampen, S. E., and Sloane, H. N. "Modification of a child's problem behaviors in the home with the mother as a therapist." Journal of Applied Behavior Analysis 1 (1968) :47-54.

فصل ۶

Azrin, N. H. and Foxx, R. M. Toilet training in less than a day. New York: Simon & Schuster, 1974.

Collins, R. W. "Importance of bladder-cue buzzer contingency in the conditioning treatment for enuresis." Journal of Abnormal Psychology 82 (1973):299-308.

Drabman, R. S., Spitalnik, R., and O'Leary, K. D. "Teaching selfcontrol to disruptive children." Journal of Abnormal Psychology 82 (1973):10-16.

Drabman, R. S. and Creedon, D. L. "Beat the buzzer." Child Behavior Therapy I (1979):295-296.

Foxx, R. M. and Azrin, N. H. "Dry pants: A rapid method of toilettraining children." Behavior Research and Therapy II (1973) :435- 442.

Matson, J.L.and Ollendick, T. H. "Issues in toilet training normal children." Behavior Therapy 8 (1977):549-553.

فصل ۷

Giebenharn, J. E. and O'Dell, S.L. "Evaluation of a parent training manual for reducing children's fear of the dark." Journal of Ap-plied Behavior Analysis (in press).

Graziano, A. M., DeGiovianni, I. S., and Garcia, K. A. "Behavioral treatment of children's fears: A review." Psychological Bulletin 86 (1979) :804-830.

Leitenberg, H. and Callahan, E. J. "Reinforced practice and reduction of different kinds of fears in adults and children." Behavior Research and Therapy II (1973):19-30.

Melamed, B. G., Hawes, R. R., Heiby, E., and Gluck, J. "The use of filmed modeling to reduce uncooperative behavior of children during dental treatment." Journal of Dental Research 51 (1975) :797-8011.

Melamed, B. G. and Siegel, L. "Reduction of anxiety in children facing-hospitalization and surgery by use of filmed modeling." Journal of Consulting and Clinical Psychology 43 (1975):511-521."

فصل ۸

Adler, A. What life should mean to you. Boston: Little, Brown, 1931.

Bern, S. L. "The measurement of psychological androgyny." Journal of Consulting and Clinical Psychology 42 (1974): 155-162.

Chittenden, G. E. "An experimental study in measuring and modifying assertive behavior in young children." Monographs of the Society for Research in Child Development 7 (1942) (I, serial no. 31).

Kelly, J.A. and Worell, L. "Parent behaviors related to masculine, feminine and androgynous sex role orientations." Journal of Consulting Psychology 44 (1976):843-851.

Spivak, G. and Shure, M. B. Social adjustment of young children: A cognitive approach to solving real life problems. San Francisco: Jossey-Bass.

فصل ۹

Belsky, J. and Steinberg, L. D. "The effects of daycare: A critical re view." Child Development 49 (1978) :929-949.

Evers, W. and Schwartz, J. "Modifying social withdrawal in preschoolers: The effects of filmed modeling and teacher praise." Journal of Abnormal Child Psychology I (1973):248-256.

Gottman, 1., Gonso, J., and Rasmussen, B. "Social interaction, social competence and friendship in children." Child Development 46 (1975): 708-718.

Gottman, J., Gonso, J., and Schuler, P. "Teaching social skills to iso lated children." Child Development 47 (1976):179-197-

Kelly, J. A. "Using puppets for behavior rehearsal in social skills train ing sessions with young children." Child Behavior Therapy (in press).

LaGreca, A. M. and Santogross, D. A. "Social skills training with elementary school students: A behavioral group approach." Journal of Consulting and Clinical Psychology 48 (1980):220-227.

Oden,. S. and Asher, S. R. "Coaching children in social skills for friend ship making." Child Development 48 (1977):495-506.

فصل ۱۰

American Psychological Association, 1200 17th Street NW, Washing ton, D.C. 20036. (Information available on selecting a psychologist.)

Association for the Advancement of Behavior Therapy, 420 Lexington Avenue, New York, N.Y. 10170. (Information available on selecting a behavior therapist.)

منتشر شده است

آزادی وجدان، مفهومی پساپیامبری / حاتم قادری
استبداد در ایران / حسن قاضی مرادی
اطاعت از اتوریته / استانلی میلگرام / مهران پاینده - عباس خداقلی
بحران در اقتصاد جهانی / رابرت برنر / حسن مرتضوی
تاریخ عقاید سیاسی از افلاطون تا... / سون اریک لیدمان / سعید مقدم
تاملی بر عقب ماندگی ما / حسن قاضی مرادی
تجدد و تجدد ستیزی در ایران / عباس میلانی
توصیف، تبین و نقد / کمال خسروی
جامعه‌شناسی خودمانی (چرا درمانده‌ایم) / حسن نراقی
چکیده تاریخ ایران / حسن نراقی
چندگفتار در باره‌ی توتالیتاریسم / مجموعه مقالات / عباس میلانی
چه کسی پنیر مرا جابجاکرد / اسپنسر جانسون / شمسی بهبهانی
خنده در خانه تنهایی / بهرام مرادی
در باره‌ی مسئله‌ی یهود و گامی در نقد فلسفه حق هگل / کارل مارکس / مرتضی محیط
در پیرامون خودمداری ایرانیان / حسن قاضی مرادی
رساله دکترای مارکس / کارل مارکس / حسن قاضی مرادی - محمود عبادیان
سالهای گمشده، از انحصارطلبی انقلابی تا سرکوب دولتی / حمید شوکت
سیاها (یک دلقک بازی) / ژان ژنه / عاطفه طاهایی
عصر امپراتوری / اریک هابسبام / ناهید فروغان
فراسوی سرمایه: بحران ساختاری نظام سرمایه / ایستوان مزاروش / مرتضی محیط
کارل مارکس زندگی و دیدگاه‌های او / مرتضی محیط
ماتریس زیبایی / بهمن بازرگانی
معماری ایران / آرنولد پوپ / غلامحسین صدری افشار
معمای هویدا / عباس میلانی / چاپ سیزدهم ۸۲
نگاهی از درون به جنبش چپ ایران (گفتگو با ایرج کشکولی) / حمید شوکت
نگاهی از درون به جنبش چپ ایران (گفتگو با کورش لاشایی) / حمید شوکت
نمایشنامه نویسان ایران ۱ / منصور خلج
هنر سریع فکر کردن / ادوارد دوبونو / مزدا صدری افشار
یا مرگ یا تجدد / ماشاءالله آجودانی
یا سوسیالیسم یا بربریت / ایستوان مزاروش / مرتضی محیط
یک زندگی (خاطرات مادر بزرگ سان‌تر) / سرژ گرفتو / سیروس سهامی